

Hardtwaldrunner

25./26.06.2016

Auf Regen folgte Sonne – der 38. Fidelitas Nachtlauf

geschrieben von Peter Beil



Tja, eine Strecke von 80 Kilometern zu kennzeichnen ist bei der derzeitigen Wetterlage nicht gerade leicht. Bis zum Schluss und sogar noch während des Laufes waren die Streckenmarkierer unterwegs, um den Läufern eine einwandfreie Orientierung zu gewährleisten. Auf Asphalt kein Problem. Dort werden mit Farbe Richtungspfeile aufgemalt, aber auf den nichtbefestigten Wald- und sonstigen Wegen kommen meist flüchtige Materialien wie Kreide oder Sägespäne zum Einsatz, die bei den starken Regenfällen der letzten Tage wieder weggespült wurden.

Überhaupt das Wetter! Im Nachhinein betrachtet, hatten die Veranstalter und die Läufer sehr viel Glück. Bis kurz vor dem Lauf zeigte der Himmel der Läufer­schar noch mit Starkregen das gute trockene Wetter auch im Juni nicht selbstverständlich ist. Doch pünktlich zum



Die „Running Girls“ der LSG

© Torsten Kohler

Start hatte er doch noch ein Einsehen und schickte die Läufer­schar dann sogar mit Sonne auf die Strecke und es blieb auch während des Laufes meist trocken.

Ich hatte dieses Mal die schöne Aufgabe unsere Damenstaffel zu begleiten. Bei den ersten beiden Läuferinnen beschränkte sich das auf's Anfeuern an ein paar von mir mit dem Rad angefahrenen Punkten. Andrea als erste Läuferin zeigte auch gleich, dass der Sieg nur über unser Frauenteam gehen konnte.

Von Anfang an lief sie ein sehr beherztes Rennen und legte zwischen sich und den Verfolgern bis zum Wechsel 8 Minuten. Ein gutes Polster, das sie Corinna mit auf den Weg gab. Diese musste aber dann, auf Grund einer Erkältung, der recht schwierigen, weil hügeligen und langen Etappe Tribut zollen. So war es nicht verwunderlich, dass zum Wechsel die ärgsten Konkurrentinnen LSG Weiher knapp vor unserer Staffel in Mutschelbach wechselten. Von nun an konnte ich als Radbegleiter Rennen und Strecke hautnah miterleben. Unsere Jüngste im Team, Madeleine, wollte den kleinen Abstand gleich ambitioniert zulaufen, hielt sich auf meinen Rat hin dann aber doch zurück und vertraute auf ihre Stärke besonders bei den Anstiegen.

So kam was kommen musste. Auf den ersten Kilometern zwischen Mutschelbach und Langenalb hielt ihre Konkurrentin noch dagegen, aber nach den ersten Anstiegen lief Madeleine auf und vorbei und vergrößerte den Abstand bis zum Wechsellpunkt dann wieder auf 8 Minuten. Auf diesem Teil der Strecke zeigten sich sehr deutlich die Auswirkungen der Regenfälle der letzten Tage und Wochen. Teilweise richtig matschig, ja morastig mit tiefen Pfützen und über den Weg strömenden Wassermassen. Wahrlich kein leichtes Unterfangen, was Läufer und Läuferinnen da erwartete. Erfreulich noch zwischendrin, dass wir Norbert Piekorz begrüßen durften, der von Mutschelbach aus mit vielen anderen Läufern in den Nachtmathon gestartet war.

Fortsetzung

IN DIESER AUSGABE u. A.

Fidelitas Nachtlauf	1-2
Verstärkung + Jubilare	3
Wildbader Stäffeleslauf	4
Turmberg-Radrennen	5
X-Trail-Run	6
Altstadtlauf Ettlingen	7
Post aus Peru	9
LSG Schatzkästchen	10
Laufende Gedanken	11
Zugspitz Supertrail	12-13
Newsticker	14
Im Fokus	15-16



In Langenalb dann mit beruhigendem Vorsprung der Wechsel auf Valerie. Während auf der dritten Etappe nur selten, nämlich im dichten Wald, Licht von Nöten war, wurde es nun schnell dunkler und Lampen, sei es von den Begleitfahrrädern oder von den Läufern selbst, immer wichtiger. Valerie lief wie aufgedreht, Duracellfrau Therese Johaug lässt grüßen. In einem gleichmäßigen, hohen Tempo durchlief sie alle wetterbedingten Unannehmlichkeiten, die besonders auf dem Abschnitt Graf-Rhena-Weg, eklatant im Schein der Lampen hervortraten. Es ist schon verrückt und auch reizvoll, wenn man immer mal wieder auf langsamere Läufer aufläuft, die zuerst in der Ferne nur als Lichtpunkt zu erahnen sind und dann beim Näherkommen immer mehr Gestalt annehmen. Das ist natürlich auch eine der Besonderheiten, die diesen Lauf ausmachen, neben den unterschiedlichen Landschaften die, wie ich finde, gerade in den höheren Lagen mit Fernsicht für die Mühen belohnen.

Unsere Frauenstaffel siegte mit deutlichem Vorsprung und Valerie wurde bei ihrem Einlauf ins Stadion und ins Ziel gebührend bejubelt. Die Freude über den 1. Platz war bei den 4 Läuferinnen riesig groß und zeigt eben auch, dass das Mitlaufen in einer Staffel etwas Besonderes ist. Hier kämpft man nicht nur für sich selbst sondern hat auch Verantwortung für das Ganze, was ungeahnte Kräfte freisetzt, nicht wahr Madeleine 😊.

Wir haben noch lange im Stadion zugebracht, haben unsere einlaufenden LäuferInnen bejubelt und gefeiert, denn gerade die Leistung der Einzelläufer kann man gar nicht genug würdigen.



Die 4 LSGler vlnr: Artur Krüger, Daniela Holmes, Uwe Gericke und Andreas Mössinger © Ekkehard Gübel



Noel Kienzle



Gerhard Kappes © Ekkeh. Gübel


Folgende LSG-Teilnehmer liefen die gesamte Strecke: Jens Lukas Gesamt 5. / 3. M50 in 7:08:39, Uwe Gericke, Daniela Holmes 3. W40, Artur Krüger 2. M70?, Andreas Mössinger, Regina Berger-Schmitt 1. W60, Irwan Harianto 6. M60, Noel Kienzle, Gerhard Kappes, Klaus Becker. (Die Platzierung von Arthur war bei meinem Schreiben noch strittig. Anscheinend hätte der vor ihm platzierte Läufer aus Kusterdingen eigentlich in der M60 gewertet werden müssen.)

Den Nachtmarathon liefen: Michael Krüger 4. Gesamt / 2. M50, Norbert Piekorz und Wolfgang Feikert.

Damenstaffel LSG Karlsruhe Running-Girls über 80 km: Andrea Kümmerle, Corinna Rinke, Madeleine Fina, Valerie Knopf, 1. Frauenstaffel in 6:26:27

Männerstaffel : Torsten Kohler, Matthias Köhl, Daniel Flöter, Ivan Lucic in 6:45:10

Link zu weiteren Bildern: 

Link zu den Ergebnislisten: 

Newsletter



FIDUCIA GAD
Baden-Marathon
Karlsruhe

Liebe Läufer, Triathleten und Walker,

in bereits drei Monaten startet der 34. Fiducia & GAD Baden-Marathon von der Messe Karlsruhe in Rheinstetten aus durch die Innenstadt Karlsruhes und zurück in die Messehalle 2. Am 25. September 2016 stellen aber nicht nur die Strecke und der Start- und Zieleinlauf Premieren dar.

[In diesem Newsletter möchten wir über weitere Highlights und Neuerungen informieren.](#)





Juli 2016

Wir gratulieren

Martin Rudolph, Klaus Ehrle, Dietrich Geithoff,
Raynald Böckenkrüger, Peter Weber, Ohannes Sallak,
Christian Wendt, Thomas Schweikert, Angelos Svarnas,
Daniela Holmes, Kai Berton, Uwe Dawid, Johann Till,
Josef Kranz, Dietmar Kohn, Christoph Hakenes, Amos Brennecke,
Birgit Alt, Sarah Herzog, Gero Heitmann, Valerie Knopf und Julia Bush.

VERSTÄRKUNG



Wir begrüßen

Sarah Herzog

die unserer LSG zum 16. Juni 2016 beigetreten ist.

Viel Freude wie Erfolg in unserer Mitte Sarah !



Welches alkoholfreie Weizen ist der perfekte Durstlöcher nach der Radtour oder dem Sport? Ein Experte, Diplom-Biersommelier Sven Förster, hat neun verschiedene Biere verkostet. Darunter auch „Schneider Weisse“, welches die Brauerei für unseren letztjährigen Hardtwaldlauf gesponsert hat. Ihr werdet staunen, es steht mit an vorderer Stelle.



Hier der Link zum Testergebnis bei der: [Süddeutschen Zeitung.](#)

Das obige Foto von Torsten Kohler entstand bei der Siegerehrung der M50er mit (vlnr) Ralf Gaberdiel, Paulo Sergio und Martin Schlindwein.

3. Juni 2016



Sommerbergbahn TREPPENLAUF

10. Bad Wildbader Stäffeleslauf zum Sommerberg

geschrieben von Daniel Flöter



Schon zum zweiten Mal stehe ich im unteren Zugangsbereich der Sommerbergbahn und warte gespannt darauf, bis ich an der Reihe bin, die 720 Meter der Bergbahnnotfalltreppe hoch, mit 1987 Stufen und bis zu 52% Steigung, zu laufen. Es heißt dort: "Man wird jedes Jahr schneller."

Dieses Jahr spielte das Wetter nicht so ganz mit und es regnete, wie angekündigt kurzzeitig recht stark, hörte aber rechtzeitig zum Lauf wieder auf. Mit dieser hohen Luftfeuchtigkeit spielte dann das Bad Wildbader Tal und stand regelrecht als Wolke im Berg, was im Ziel von der oberen Bergbahnstation einen wunderbaren Ausblick lieferte. Die Treppenstrecke entlang der Sommerbergbahn liegt im nahe gelegenen, wunderschönen Nordschwarzwald, Bad Wildbad und bietet oben angekommen einen herrlichen Ausblick auf umliegende Berghänge und die Kurortsumgebung.

Es werden sechs Wochen vor dem Hauptlauf Trainingsläufe angeboten, was der besonders guten Organisation zu verdanken ist und einem auf dieser langen Treppenlänge mehr Routine geben lässt. Der Lauf ist nicht nur eine insgesamt sehr lange Treppenstrecke, birgt doch unterschiedliche Steigungen und Stufenabstände, um abwechselnd beim Laufen zu sein.

Zum einen ist es für viele Teilnehmer ein "Fun"-Event, sich dieser Art von Wettbewerb zu stellen zum anderen ist es ein gutes "Training" zum Berglaufen oder man spielt sich mit Berglaufen auf das Treppenlaufen ein. Beim Treppenlaufen sind jedoch im Gegensatz zum Berglaufen keine flachen Passagen zu finden und es ist daher schon ein Unterschied zum Berglauf. Beim Lauf gab es auf der Treppe überhaupt keine Probleme, da der Start mit je zwei Läufern alle 30 Sekunden erfolgt.



Die Steigung wird mit bis zu 52% angegeben



Beim Durchbrechen der 11-Minuten Grenze.

Gleichzeitig schneiden oder treffen sich dort auf der Sommerbergbahn mehrere Laufserien und Wettbewerbe: Es fand der 3. Lauf vom "Calwer Berglauf Cups" statt, eine Wertung für den "Deutschen Towerrunning-Cup" und es wird eine inoffizielle "Schnellster Feuerwehrmann und Feuerwehrfrau" Wertung ausgetragen.

In meine AK starten die ersten drei Gesamtplatzierten und ist so besonders stark besetzt. Sich hier zu platzieren ist mit viel (oder noch mehr) Spezialtraining verbunden und so gut wie unmöglich, muss also dieses Ziel wohl auf nächstes

Jahr verschoben werden. Mit dem Durchbrechen der 11 Minuten Grenze, d.h. mit meiner sportlichen Endzeit von 10 Minuten und 59 Sekunden bin ich dennoch zufrieden.

[Link zur Seite des Calwer-Berglauf-Cup u.a. mit den Ergebnislisten](#)

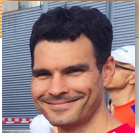

KARLSRUHER LEMMINGE

TRIATHLON UND SKILANGLAUF

WWW.LEMMINGE.DE

11. Juni 2016

Turmbergrennen Karlsruhe-Durlach 2016

geschrieben von Daniel Flöter


Vier Rennrad begeisterte LSG'ler gingen dem Aufruf nach und nahmen beim Turmbergrennen 2016 in Durlach teil. Hier ging es darum den kurzen und knackigen Pass zur Turmbergterrasse mit einer Gesamtlänge von 1,8 Kilometern, 13% Steigung und 120 Höhenmetern zu bewältigen.

Durch das Einzelzeitfahren platzierten sich alle vier LSG'ler in den Finalläufen und durften noch mal in die Pedale steigen, um im "Peloton" (von franz.: pelote = Knäuel) und Massenstart von 15 bzw. 30 Finalisten, Rennradbegeisterung aufkommen zu lassen.

Zeitverbesserungen zum Vorjahr und vordere Platzierungen sind unverkennbar. Anja Falkenberg, für die Lemminge Karlsruhe e.V. startend, kam einen Platz vor Ulrike Hoeltz auf einen super 5. Gesamtrang; Dicht gefolgt von Ulrike, die einen 6. Platz erfuhr und damit beide, namentlich auf der Turmbergsonnenterrasse mit Blumenstrauß, wie beim Rennradfahren üblich, geehrt wurden.

Manfred Deger belegte den 10. Platz im B-Finale mit einer Zeit von 4:59,45 min, knapp unter 5 Minuten. Damit schafft er es in die vordere Startreihe beim Massenstart und fuhr mit 21,64 km/h den Turmberg hinauf. Mir ist es, dank schnellem Einzelzeitfahren, gelungen mich im A-Finale zu platzieren. Fairerweise und motivierend ist zu analysieren, dass meine Zeit im Rennen des Finales recht gleich mit der erfahrenen Zeit von Manfred ist. Lediglich im Hundertstel Sekundenbereich gibt es Unterschiede.

An dieser Stelle ist zu erwähnen und neu dabei war das Karlsruhe ansässige Unternehmen: Race-Result, das die Zeitnahme meisterte. Im Einzelzeitfahren konnte so spannend mitverfolgt werden, über die Zeit der Wettkampfaustragung, mit welcher Platzierung sich ein gerade im Ziel ankommender Fahrer für die späteren Finalläufe qualifiziert hatte. Es scheint also nicht nur für solche Einzelzeitfahrten Sinn zu machen, mit elektronischer Zeiterfassung und per Webinterface zu arbeiten. Selbst bei üblich ausgetragenen Massenstarts gibt hier Race-Result Aufschluss über Zielzeit und Platzierung, nach Überquerung der Ziellinie jeden Einzelnen und nicht erst nach Überquerung der Ziellinie des kompletten Teilnehmerfeldes.



Taktik gehört beim Rennradfahren eben einfach dazu. In der Platzierung ändert sich im Finallauf, im Gegensatz zum Vorlauf, dem Einzelzeitfahren, üblicherweise nichts Gravierendes mehr, lediglich wenige Plätze werden hier aufgeholt oder verloren. So war es eben mein Ziel nicht als Letzter im A-Finale oben anzukommen. Das ist in der Analyse eine schwer defensive Taktik gewesen. Diese Entscheidung wurde damit begründet, dass mir dieses Jahr jede Menge Trainingskilometer auf dem Rad und überhaupt Trainingskilometer am Berg fehlten. Was natürlich schade war und damit einfach die Selbsteinschätzung ausblieb hier schön dran zu bleiben und etwas los treten zu können. Damit landete ich immer hin auf Platz 28. in der Gesamtwertung.

Man darf gespannt sein, was hier im nächsten Jahr abgestopt wird.



X-Trail Run in Breitenau

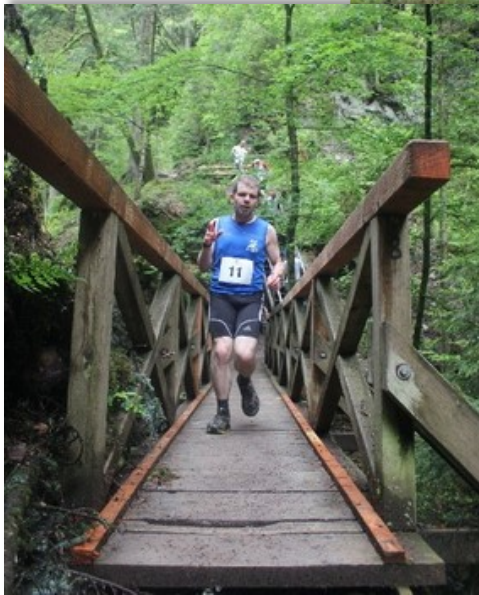
geschrieben von Matthias Köhl



In der Hochburg der Bergläufe, dem südlichen Schwarzwald, fand am 11. Juni bereits die elfte Auflage des Salomon X-Trail Runs in Breitenau statt. Fernab von Bestzeiten auf dem Halbmarathon- oder der 10km Strecke lassen sich hier auf beiden Distanzen reichlich Höhenmeter auf klassischen Trails sammeln. In angenehmer familiärer Atmosphäre, unter der Organisation von Charly Doll ausgetragen, waren hier rund 350 teils sehr ambitionierte Starter, davon mehr als 200 auf der Halbmarathonstrecke unterwegs.

Der Halbmarathon wurde in der sehr traditionsbewussten Gegend nicht klassisch mit einem Startschuss gestartet; vielmehr mit dem Glockenschlag um 14 Uhr der direkt angrenzenden Kirche. Mit 15 Minuten Zeitverzögerung durften auch die schnellen „Zehner“ auf die Strecke gehen. Die ersten 5 Kilometer ging es hier aus dem Ort heraus, über angrenzende Wiesen hinab in die Ravennaschlucht. Auf engen Wanderwegen hinunter über Brücken und Treppenstufen flogen diese ersten Kilometer geradezu vorbei, wobei immer Vorsicht vor glatten Stellen den infolge des Starkregens der letzten Tage geboten war. Gerade dies betonte Charly Doll ausdrücklich in dem zuvor abgehaltenen Streckenbriefing. Hätte man sich das Profil des mit 900 Höhenmetern nach eigener Aussage härtesten Halbmarathons Deutschlands nicht eingepägt, so wäre man versucht gewesen an eine schnelle Zeit zu denken. Auf einem kurzen fast ebenen Stück ging es am Waldrand entlang, bis kurz vor Kilometer 7, ab welchem es die zuvor verlorenen Höhenmeter wieder zu gewinnen galt. Enge Single-Trails, in Serpentina den Anstieg bis Kilometer 11 hinauf, zeigen den Charakter des Laufes.

Direkt danach ging es auf schmalen Wegen es für ca. 1,5 Kilometer bis zum tiefsten Punkt des Laufes. Ein kurzer Anstieg folgte hier bis Kilometer 15, ab welchem es richtig ernst wurde. Ein wohl auch für beste Läufer nur noch steigend; jedoch nicht mehr laufend zu bewältigender Anstieg ließ uns auf etwa einem Kilometer rund 330 Höhenmeter gewinnen! Solche alpine Passagen vermuten wir Läufer normalerweise nur in alpinen Gefilden. Wie schön und beeindruckend zu erfahren, dass dies in relativ naher Umgebung möglich ist.



Auf den beiden Fotos des Veranstalters sieht ihr Matthias Köhl auf Single-Trails und Brücke unterwegs.

Also auf zu den letzten vermeintlich leichten Kilometern, welche einen schlammigen Waldweg hinab und über Feldwege mit einigen nochmals kraftraubenden Gegensteigungen hinweg wieder in Richtung des Austragungsortes führten. Mancher, der ambitioniert seine vermeintliche Zielzeit schon kalkuliert hatte durfte hier nochmals spüren, welche Anstrengung die Strecke abverlangt hatte.

Von uns durften diesen in sehr angenehmer Atmosphäre stattfindenden Lauf Michael Deck auf der 10 Kilometerstrecke sowie Matthias Köhl und Nicola Wahl (dieses Mal für den LT Ettligen startend) auf der Halbmarathonstrecke genießen.

13. Volksbank Ettlingen Altstadtlauf

www.ettlinger-altstadtlauf.de

17. JUNI



Sport-Club
Badenweiler
e.V. 88

Volksbank
Ettlingen eG

SWE
Badenweiler Ettlingen GmbH

geschrieben von Matthias Köhl



Sehen und gesehen werden könnte das Motto das jährlich stattfindenden Altstadtlaufes in Ettlingen sein. Schließlich sind in der Region zahlreiche Laufvereine und Lauftreffs vertreten die meist zahlreiche Teilnehmer für die 10Kilometer lange Strecke stellen. So gehört es für viele schon beinahe zum guten Ton, hier auch außerhalb des Vereins andere Läufer zu treffen.

Wie schon traditionell startete der Lauf zum Beginn des Wochenendes am Freitagabend und führte über 3 Runden durch die Altstadt hindurch, die Schöllbronner Straße weiter bis nach dem Gewerbegebiet die Alb wieder gekreuzt wurde und über die Pforzheimer Straße wieder in die Stadt zurück. Hier angekommen, säumten zahlreiche Zuschauer die Rathausbrücke, den Rathauorbogen den belebten Marktplatz die Strecke.



© Ekkehardt Gübel

Die LSGler im neuen Tenue

Weiter an den Zuschauern vorbei ging es durch die kopfsteingepflasterte Fußgängerzone, bei der sicher einige zufrieden waren, dass der nachmittägliche Regen rechtzeitig dem Sonnenschein gewichen war und keine glatten Steine zurück ließ.

Um auch auf die korrekte Distanz zu kommen, wurde hier wie auch in den vergangenen Jahren die erste etwa 3500 Meter lange Runde zwei Mal komplett gelaufen um mit einer etwas verkürzten Runde abgeschlossen.



© Ekkehardt Gübel

Valerie bei ihrem Zieleinlauf

Gerade auf dieser kam es für manche zu Begegnungen mit den schnellsten Läufern, die immer wieder in beachtlich schnellen Zeiten durch die Stadt hetzen.

Die weitaus größere Zahl der „Begegnungen“ waren jedoch die Überraschungen der Hobbyläufer. Hier hieß es selbstverständlich sportlich zu sein und sich gegenseitig nicht zu behindern. Dass dies recht gut gelang, spiegeln die Resultate unserer Aktiven wieder. So standen am Abend auf der „Haben-Seite“ neben der bekannt guten Stimmung aller Beteiligten gleich sechs Altersklassensiege und der Gesamtsieg von Valerie zu Buche.

Eine Quote, die angesichts unserer 16 Starter/innen kaum hoch genug einzuschätzen ist und Lust auf das kommende Jahr macht.

Link zu weiteren Bildern:



Link zur Ergebnisliste bei Laufinfo.eu:



Von Baden-TV wurde ein kleiner Film gedreht auf dem auch viele LSGler zu erkennen sind. Er geht ungefähr 2,5 Minuten:

<http://www.baden-tv.com/mediathek/video/13-volksbank-ettlingen-altstadtlauf/>

19.06.2016

Acht LSG'ler*Innen aktiv in „Lämersche“

geschrieben von Jürgen Creutzmann



Innerhalb der Verbundgemeinde Rülzheim werden nicht nur der Auwaldlauf in Hördt im Herbst und die Südpfalzläufe im Frühjahr und Herbst in Rülzheim selbst, sondern auch der Polderlauf in Leimersheim (südpfälzisch: „Lämersche“) ausgetragen. Acht LSG'ler*Innen waren am 19.06.16 dabei, davon vier auf der 10- und 4 auf der 5-Kilometer-Distanz.

Uwe Gericke zeigte sich blendend aufgelegt und vermochte sich zu unser aller Überraschung beim Zehner in 39:33 min sogar den zweiten Gesamtrang zu erlaufen. Gerhard Kronavetter (43:24) gelang dies als Zweiter seiner Altersklasse m50 ebenso wie Dietmar Kohn (44:29) in seiner m60. Den dritten Platz in der m70 verfehlte Rolf Breithaupt (58:25) nur knapp. Beim Fünfer beeindruckte Stefan Fritz mit seinem Gesamtsieg in starken 17:51 Minuten. Auf Gesamtrang 4 lief Peter Butzer (18:28) nur wenige Sekunden später durch den Zielkanal. Der Autor machte einen Trainingslauf und freute sich über seine 22:02 min genauso wie Julia Bush, die nach einer mehrwöchigen Verletzung ihren ersten Trainings-Testlauf über die 5km nach 24:13 min überglücklich als 3. Frau beendete.

Link zu den Ergebnislisten bei Laufinfo.eu:



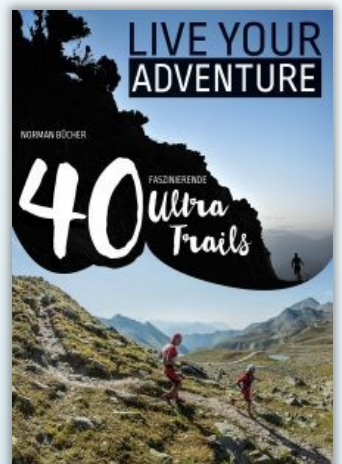
Auf dem Startfoto des Veranstalters: Stefan Fritz und Uwe Gericke

Von unserem langjährigen Mitglied Dr. Wolfram Pfeiffer erhielten wir den Hinweis, dass Norman Bücher, der bekannte Extremläufer, Abenteurer & Vortragsredner ein neues Buch geschrieben hat:

LIVE YOUR ADVENTURE – 40 faszinierende Ultratrails

Ultratrailrunning ist ohne Frage ein Boom der letzten Jahre. Ein Trend, ein Hype in der Laufszenen. Es ist ein Erlebnis in der Natur. Weit weg von Straßen. Ohne Asphalt, lärmende Städte und ohne Absperrungen. Kein Lauf gleicht dem anderen. Es wird nie langweilig, es ist immer anders. Du entdeckst immer etwas Neues. Neue Regionen, neue Landschaftsformen, neue Wege, neue Pfade. Und das Schöne an diesem Sport ist: Es gibt keine Regeln. Keine Normen. Jeder kann Trailrunning bzw. Ultratrailrunning für sich selbst definieren.

Die 40 vorgestellten Ultratrails dienen als Anregung, Orientierung und Impuls. Eine Art Appetizer, der Lust auf mehr macht. Ob im fernen Outback Australiens oder in den Chiemgauer Alpen, im brasilianischen Dschungel oder im Pfälzer Wald, im eiskalten Yukon Kanadas oder auf dem Saarhunsrück-Steig – Abenteuer sind so vielfältig und jeder sucht sich sein eigenes „LIVE YOUR ADVENTURE“.



<http://www.norman-buecher.de/angebote/buecher.html>

12.06.2016

Post aus Lima/Peru

vom **Campeonato Nacional de Triatlón**
gesendet von *Lea Cagol*

Liebe Läuferinnen und Läufer,

hier kommt mal wieder ein sportlicher Bericht von Lea Cagol aus Lima in Peru !

Seit knapp einem Jahr lebe und arbeite ich dort. Da ich den Sport trotz anderem Land und anderer Kultur nicht aufgeben wollte, habe ich mir hier Möglichkeiten gesucht, um Sport zu treiben. Wie vielleicht einige wissen, ist nicht nur das Laufen ein großes Hobby von mir, sondern auch das Schwimmen.

Zunächst habe ich hier in einem Schwimmbad angefangen zu trainieren und bin ab und zu eigenständig gelaufen. Nach und nach habe ich immer mehr Leute kennengelernt, die ebenfalls gerne Laufen bzw. Schwimmen. Irgendwann wurde ich gefragt, ob ich nicht mal bei einem Acuatlón (Laufen- Schwimmen- Laufen) mitmachen will. Da habe ich natürlich sofort zugestimmt und so immer mehr Leute kennengelernt. Später habe ich angefangen mit einer Triathlonmannschaft zu trainieren. Das macht mir total viel Spaß, nicht nur wegen des Sports, sondern auch wegen der tollen Mannschaft, die ich hier in Peru habe !



Am 12.06.2016 fand das "Campeonato nacional de triatlón" (Nationalwettkampf im Triathlon) statt. Das war bereits der zweite Triathlon, bei dem ich hier in Peru teilgenommen habe. Der Wettkampf fand in "La Punta" im Stadtteil Callao statt. Hier befindet sich der Hafen von Lima. Der Triathlon war ein Wettkampf der Sprintdistanz, also 750m Schwimmen, 20km Radfahren und 5km Laufen. Geschwommen wird hier natürlich immer im Meer. Das Meer am Hafen ist allerdings relativ ruhig, jedoch eiskalt !

"Pünktlich" um 6 Uhr nach peruanischer Uhrzeit, also 6.45 Uhr, haben sich so langsam alle Athleten in der Wechselzone eingefunden, sich warmgemacht und alles Nötige in ihre jeweilige Kiste gelegt. 15 min vor dem Start waren alle noch wild am plaudern, ich jedoch bin fast geplatzt vor Aufregung. 5 min vor dem Start musste noch die Nationalhymne gesungen werden, begleitet vom Orchester der Marine. Der Start war pünktlich (aber diesmal auch wirklich) um 8.15 Uhr und alle stürzten sich in das kalte Wasser.

Morgens hat es leicht genieselt und die Straße war feucht, was für einige Stürze beim Fahrradfahren gesorgt hat. Ich bin eher vorsichtig gefahren und wurde von Stürzen verschont. Auf dem Fahrrad waren 10 Runden von je 2 km zu absolvieren mit sehr engen Kurven, in denen man die Geschwindigkeit fast auf 0 km/h herunterbremsen musste.



Danach ging es auf die 5km lange Laufstrecke, die an der Strandpromenade langführte.

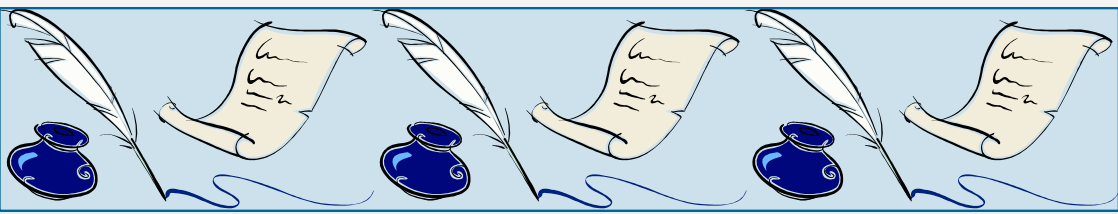
Jetzt hieß es nochmal: Alles geben was geht!

Letztendlich habe ich den 3. Platz in der Altersklasse belegt, was auch dem 3. Platz in der Gesamtwertung der Damen entsprach.

Als Preis für die 3 ersten Plätze der Frauen und Männer gab es eine Medaille, sowie einen Champagner.

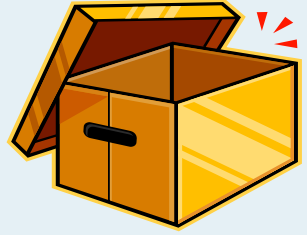
Zum Abschluss bin ich mit meiner Mannschaft noch ein Ceviche (Spezialität Peru) essen gegangen. So ging ein gelungener Wettkampftag zu Ende!

Viele liebe sportliche Grüße aus Lima,
eure Lea



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 den LSG Nachrichten Nr.3 vom Oktober 1989.

Karlsruher Marathon - erlebt bei km 28

Was macht man, wenn man als begeisterter Läufer aus Karlsruhe nicht beim hiesigen Marathon mitlaufen will oder kann? Keine Frage!

Streckenposten, Betreuer, Zuschauer, Anfeuerer, Mitleider und Mitfreuer.

So begaben wir uns also zum Kilometer 28, kurz bevor es nach der Waldstadt in unseren Hardtwald hineingeht. Ein Platz, den man mit dem Auto gut erreichen kann und eine Kilometermarkierung, an der man durchaus schon Aufschluß über den Rennverlauf bekommen kann. Und so paßte auch das, was man so sah, meistens ganz gut zu den Beobachtungen von Bekannten, die schon vorher an der Strecke standen.

Schon im Stehen merkte man, wie es immer wärmer wurde. Und so waren dann die Spitzenläufer großteils auch schon, wie man so schön sagt, "gezeichnet". Wohl gerade erst vor kurzem hatte sich Jean-Claude Pastel an die Spitze gesetzt. Er lief locker mit langgezogenem Schritt. Dann, schon deutlich abgeschlagen diejenigen, die wohl trotz der hohen Temperaturen versucht hatten, den Streckenrekord und die dafür ausgesetzte Prämie "einzusacken". Der Vorjahressieger Helber und Norbert Kleiber hatten jedenfalls schon sichtlich zu kämpfen.

Ja, und wann kommt der Moment, in dem man sagt: Ich hätte auch mitlaufen sollen? Spätestens dann, wenn die Vereinskameraden vorbeiflitzen! Weit vorne dabei als elfter Georg Supp, dann Artur, Johann, Elke und, und, ... (Kein Anspruch auf Vollzähligkeit).

Sehr interessant war es, alle die Läufer zu beobachten. Der eine schon müde, gequält lächelnd, der andere locker, im sicheren Gefühl, es heute zu packen, der nächste - durch die Anfeuerungsrufe motiviert - zu einem Sprint ansetzend. Die ganze Palette läuferischer Verhaltensmöglichkeiten war zu sehen. Im Zielbereich dann natürlich auch: Freude, Resignation, Nachdenklichkeit, Zufriedenheit, aber, und das unterscheidet den Marathonlauf wohlthuend von einigen anderen Sportarten, keine Aggressionen. Dazu ist die Strecke zu lang.

Ein Wort noch zur Organisation und den Zuschauern. Langsam mausert sich dieser Lauf wohl doch zu einem richtigen Stadtmarathon. Die Zuschauer lernen so langsam das Anfeuern, eine Musikkapelle sorgte mit ihrer schmissigen Musik für kurzzeitige Temposteigerungen, nur die Leute vom Roten Kreuz vergessen zu klatschen und zu rufen, aber für die ist es halt Dienst. Und eine ordentliche Siegerehrung nach einer nicht zu knapp bemessenen Zeitspanne würde man sich wünschen. Damit zusammen hängt wohl auch die Tatsache, daß in der örtlichen Sportpresse über die Karlsruher Läufer, die Ehrenplätze erreichten, so wenig zu lesen ist.

Hier nun noch die aus Vereinsicht interessanten Ergebnisse. Wir haben nämlich - hört, hört - einige erste und zweite Plätze zu verzeichnen!

Erste wurden die Damenmannschaft zum siebten Mal beim Karlsruher Marathon mit Elke Cagol (3:09), Trees van Wees (3:18) und Brigitte Steffen (3:17), in der Einzelwertung gleichzeitig alle "Vizemeister" in ihrer Klasse (W30, W40, W45). In der Sonderwertung der Frauen über 40 (Mannschaft) gelang ebenfalls der Sieg. Rita Adam nahm hier den Platz von Elke Cagol ein.

Zum ersten Mal seit längerer Zeit haben sich auch die Herren wieder auf das Siegertreppchen verirrt. In der Sonderwertung: Mannschaftsteilnehmer über 40, retteten Johann Till (2:56), Reinhard Riedlinger (2:57) und Artur Krüger (3:03) die Ehre der LSG-Läufer.

*Werner Eimer**

*(in den 80er Jahren Sportwart unserer LSG)



Nun ist es also so weit...

**laufende
GEDANKEN**

niedergeschrieben von Julia Becker



Die meisten von euch werden das Gefühl kennen, wenn man am Start stehend seine Mitläufer taktiert, überlegt, wer ähnlich schnell sein könnte, wen man schon kennt und auf keinen Fall davon laufen lassen sollte oder bei wem man sich eine Chance erhofft, diesmal die Nase vorne zu behalten. Das ist der persönliche Ehrgeiz, der sich da einschleicht; nicht unbedingt negativ und manches Mal ein wichtiger Anreiz, auch wirklich bis zum Schluss alles zu geben.

Obwohl ich schon sehr lange keinen Wettkampf mehr gelaufen bin und momentan höchstens noch zu den „Ganzseltenläufern“ zähle, stehe ich in Spirkelbach am Start und stelle genau diese Überlegungen an. Vor allem überlege ich, warum ich mich überhaupt auf dieses Spiel eingelassen habe, denn eines ist klar, neben mir steht meine für mich für heute größte „Konkurrentin“ – meine 14 jährige Tochter - und die wird mich gnadenlos stehen lassen. Ich werde keine Chance haben. Bisher konnte ich das geschickt vermeiden, indem ich einfach eine längere Strecke gelaufen bin und auch heute wäre ich am allerliebsten die 10 km gelaufen, die eine der schönsten und vielleicht auch spektakulärsten Strecken in der Südpfalz ist ([siehe Hardtwaldrunner 07/2015](#)). Aber man wird ja nicht nur langsamer, sondern wahrscheinlich auch vernünftiger, und damit bleibt halt für heute nur die 5 km Strecke des Brunnenlaufs.



© Johann Till

Auf dem Archivfoto: Ronja beim Siegeinlauf 2015

Am Start stehen einige schnelle Männer, ein Haufen motivierter zappeliger Jugendlicher und einige Eltern, wahrscheinlich wie ich, die Hinterherläufer. Die Strecke ist schön und schnell erledigt. Eine erste Runde führt ungefähr einen Kilometer durch die Wiesen sanft bergauf, umrundet den Talschluss und führt wieder hinab ins Dorf. Dann geht es unter lautem Anfeuern zur zweiten Runde hinauf in den Wald und dann für den letzten Kilometer auf den unteren Teil der herrlichen Bergabstrecke der 10 Kilometer bergab bis ins Ziel, wo die Läufer mit einem kleinen Feuerstoß empfangen werden.

Fazit: a) Laufen ist toll, ich sollte das doch wieder öfter tun b) Nun ist es also so weit, dass ich meiner Tochter nur mehr hinterherlaufe. c) Ich war positiv überrascht, wie häufig ich doch noch Ronjas roten Zopf zumindest in der Ferne gesehen habe. d) Ronja hat ihren Vorjahres-sieg mit verbesserter Zeit verteidigt und wir haben den 1. und 2. Platz für die LSG erlaufen.



Großer Laufspass im kleinen Land

geschrieben von Günter Kromer



Selbst der vom Wetter verwöhnteste Läufer kann nicht bei jedem Wettkampf wolkenlosen Himmel erwarten. Dieses Mal erwischt mich die Schlechtwetterfront in Liechtenstein. Noch am Tag zuvor wandere ich bei perfektem Lauf- und Fotowetter durch die Berge und sehe anschließend auf dem Rheindamm, wie es hier am Samstagmorgen bei idealen Bedingungen aussehen sollte.

Doch als ich tags darauf beim Frühstück den strömenden Regen vor dem Fenster sehe, scheint es so, als würde die Witterung heute sogar noch übler als vom Wetterbericht angekündigt. Für den Nachmittag hatte er bereits viel Regen prophezeit, aber zumindest hatte ich bis vor einer Stunde noch die Hoffnung, die erste Streckenhälfte trocken zu schaffen. Nun sinken meine Erwartungen auf Null.



© Günter Kromer

Was Günter alles erlebt hat, könnt Ihr hier weiterlesen:

TRAILRUNNING.DE

18.06.2016

Zugspitz Supertrail XL: 81,4km 4131Hm*geschrieben von Silke Windecker*

Am 18.06.16 machte ich mich bei traumhaftem Wetter schon recht früh zu Fuß auf zu den Shuttlebussen nach Ehrwald, die die Läufer zum Start des Supertrail XL brachten. Frisch motiviert stand ich am Start und freute mich total auf dieses Erlebnis.

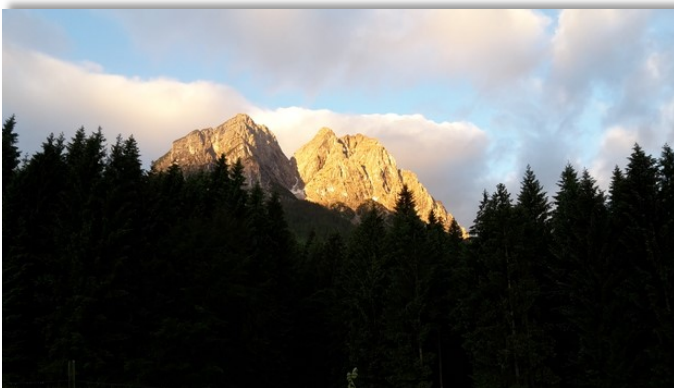
Und es wurde ein Erlebnis.....

Der erste Aufstieg von 10km und über 1000 Hm über die Ehrwaldalm hoch aufs Feldernjöchl kostete mich schon enorme Kraft. Die durch den Regen aufgeweichten Almen waren fast nicht zu laufen. Die Hoffnung die bergab Passagen zu rennen machte relativ schnell der Erkenntnis Platz, dass dies nicht machbar ist. Immer wieder saugten sich meine Schuhe in dem knöchelhohen Matsch fest. Beim Abstieg vom Feldernjöchel über Schneefelder, kamen die ersten Krämpfe. Toll, dachte ich, da brauche ich schon bei km 15 Salztabletten. Das kann ja heiter werden. Bis zur Hämmermoosalm zeigte das Wetter sich gnädig, aber der Blick hoch zum Scharnitzjoch (2367m) ließ nichts Gutes erwarten. Als es Anfang zu tröpfeln, entschloß ich mich meine Jacke anzuziehen. Als es kurz darauf hagelte und alle um mich wie wild nach ihrer Jacke kruschtelten, war ich stolz auf meine absolut pfiffige Entscheidung. Der Anstieg aufs Scharnitzjoch, lief bis auf die doch ziemlich schmerzenden Hagelkörner, bei mir relativ gut, aber meine Zeitvorstellung war schon hier verpufft. Finishen war ab jetzt nur noch mein Ziel.



Nach dem Abstieg zur Versorgungsstation Hubertushof war bis Mittenwald wieder ein Laufen möglich. Hier hatte die Sonne auch mal wieder Lust sich zu zeigen. Über hügeliges Gelände lief ich weiter und war gespannt als ich am Ferchensee ankam, was die Streckenänderung über Schloss Elmau zu bieten hatte.

Erkenntnis des Tages: Ich hätte Schloss Elmau nicht gebraucht, zumal ich wie ein aufgeschrecktes Huhn nach dem Weg suchte, bis ich merkte, dass ein dickes Auto auf dem Wegweiser Pfeil am Boden stand. Leicht angefressen lief ich weiter in der Hoffnung doch mal endlich länger bergab laufen zu dürfen. Das Schild Elmau Alm nahm mir jede Hoffnung. Selbst unterzuckert wusste ich noch was das Wort „Alm“ bedeutet.....nämlich nach oben! Auf diesem Teil war ich nahezu allein unterwegs, was absolut gut war, da mein Gemeale



immer massiver wurde. Mein Gott, dachte ich...wo es hoch geht muss es doch auch wieder irgendwann runter gehen. Wann kommt endlich die Partnachklamm. Und eine Klamm ist doch unten? Nach mir einer ewig erscheinenden Zeit durch sehr hügeliges Gelände hörte ich die Wassermassen in der Klamm rauschen. Yeah! Bald hast du

es! Noch kurz hoch zur Partnachalm und dann nur noch 20km.

10km hoch und wieder runter. Dass diese 10km noch 1100HM zur Alpinspitze beinhalteten ignorierte ich einfach. Manchmal hilft es Dinge auszublenden. Die Erkenntnis kam aber im Berg! Nicht enden wollende Serpentina schraubte ich mich die Höhenmeter hoch bis zur Talstation Längenfelder.

Fortsetzung



Hier war ein Doppelversorgungspunkt, der einen nach 6km wieder zur Station brachte. Die Alpsumrundung stand nun an. Ein Laufkollege den ich traf meinte wenig aufmunternd zu mir. Also ich hab jetzt 2h gebraucht. Prima! Das Wetter wurde immer nebliger und riesige Gewitterwolken zogen auf. Ab dann ging alles rasend schnell. Wind kam auf und es begann zu schütten. Ich traf auf einen Läufer aus Bottrop und wir entschieden uns gemeinsam weiter zu laufen, da es inzwischen dunkel wurde. Im Berg packten wir unsere Stirnlampen aus und leuchteten gemeinsam den ziemlich unwegsamen Downhill über Felsen aus. 10km 1200Hm bergab kosteten im Regen das letzte an Konzentration und Kraft was in einem steckte. Aber unendliche Freude erfüllte mich, als man die Lichter von Grainau sah. Die Lichtkegel die immer näher kamen bis man plötzlich darin steht. Die letzten 1,5km durch den Ort sind unglaublich emotionale Momente. Als ich die Ziellinie überquerte lagen 81,4km und 4131 Hm hinter mir. 15.22.36h brachte mir den 12. Gesamtplatz bei den Frauen ein. Ich hatte mir eine bessere Zeit erhofft, aber der Berg hat seine eigenen Gesetze.

Anmerkung der Redaktion:

Über den „Basetrail“ mit einer Distanz von 24,9 km bei 1595Hm war Claudia Wollarth erfolgreich und gewann die Kategorie „Senior Master Women“ in der Zeit von 4:20:35,9 h.

Über den „Basetrail XL“ mit einer Distanz von 39,3 km bei 1896Hm absolvierte Walter Kieckert seinen ersten echten Berglauf überhaupt und finishte in der Zeit von 5:30:04,0 h.

21.06.2016

-Heel Lauf

...der etwas andere Firmenlauf
geschrieben von Johann Till



Einzig und allein die extrem hohe Luftfeuchtigkeit, verbunden mit brütender Hitze an diesem Freitag-Nachmittag, verwehrt der von der Fa. Heel in Kooperation mit dem „SC Heel Baden-Baden“ durchgeführten Laufveranstaltung eine abermalige Steigerung der Teilnehmerzahlen. So finden sich nach der letztjährigen Rekordbeteiligung von insg. 1095 Finishern dieses Jahr nur deren 906 auf den insg. 5 Ergebnislisten der unterschiedlichen Wettbewerbe. Die zweithöchste je erreichte Zahl in der Historie dieses außergewöhnlichen Firmenlaufes, welcher auf Initiative des laufbesessenen Heel-Geschäftsführers Ralph Schmidt vor über 12 Jahren ins Leben gerufen wurde und deutschlandweit Alleinstellungsmerkmal genießt.

Unsere LSG war dieses Jahr mit 5 Aktiven in Baden-Baden vertreten und allesamt wurden von ZDF-Sportmoderator Norbert König auf das Siegerpodest gerufen. Von so einem bekannten und mit hoher Sachkompetenz ausgestatteten Moderator begrüßt zu werden geschieht nicht alle Tage, und so freuten sich Ulrike Hoeltz (49:26), Beritta Zeil (51:46) und Peter Beil (42:16) als jeweilige Sieger ihrer Altersklasse genauso wie Angelos Svarnas (44:46) als Zweiter hinter Peter, ganz besonders. Die größte Freude war aber Manfred Deger anzumerken, der zwar nur über die Sprintdistanz von 2,5 Kilometer antrat, dort aber als Gesamtdritter in 9:35 Minuten an diesem außergewöhnlich heißen Sommernachmittag über sich selbst hinausgewachsen ist, hatte er noch zur Hälfte des Rennens doch fast aussichtslos zurückgelegen. Die richtige Renneinteilung macht halt den wahren Meister aus.

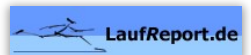


Meinen Beitrag möchte ich schließen mit dem Facebook-Eintrag von Thomas Zinke:

„Vielen Dank an die Fa. Heel für den immensen Aufwand mit einer so perfekten Organisation und großartigen Versorgung den Läufern eine tolle Veranstaltung anzubieten. Die große Hitze machte den Lauf sicher schwerer als sonst, aber dafür konnte man danach auch noch bis halb 10 gemütlich im Freien zusammen sitzen.“

Danke, bis zum nächsten Jahr.“

Link zu den Fotoimpressionen von Ekkehard Gübel und Johann Till bei:



Link zu den Ergebnislisten bei:



Newsticker

3. Juni 2016

Bei der vom „Running Team Ortenau“ veranstalteten 3. Ortenauer Laufnacht in Willstätt-Sand gelingt Stefan Fritz in 36:06,4 min, nach der DLO aufgerundet auf 36:07 min, eine neue persönliche 10er Bestzeit.



Mit dieser bravourösen Leistung wurde Stefan 5. in der MHK und 12. im Gesamteinlauf. Im Vorjahr, bei der 2. Laufnacht, hatte er noch 37:24 min benötigt und landete auf Gesamtrang 20.



11./12.6.2016

Bei den Baden-Württembergischen Seniorenmeisterschaften auf der Bahn im württembergischen Essingen präsentierten sich Peter Butzer und Rolf Bohner in bestechender Form und kehrten über die 1500 m jeweils als Landesmeister 2016 zurück. Peter schaffte dies in der Altersklasse m50 in 4:49,35 min und Rolf war in seiner m55 nach 4:53,51 min erfolgreich.

Außerdem trat Peter noch über die 800 m an, wo er in 2:16,42 min Vizemeister wurde, und über die 400 m, wo er sich nach 58:44 Sekunden und mit nur 3-Hundertstel Rückstand auf die beiden Ersten die Bronzemedaille sicherte.

11.06.2016

Beim 2. Wäscherinnen-Lauf im Karlsruher Stadtteil Bulach erwies sich Valerie Knopf auch als äußerst schnelle Wäscherin. Hinter der Siegerin Simone Raatz und der Zweitplatzierten Tina Noack hatte sie das mitzuführende Wäschestück nach 2 Runden a 2,4km bereits als Dritte Frau an der Wäscheleine angebracht. Insgesamt beteiligten sich 101 Wäscherinnen an diesem einzigen reinen Frauenlauf in der Fächerstadt.

[Link zur Veranstalterseite mit Fotos und Ergebnisliste](#)



© Ekkehard Gübel



19.06.2016

Nach Ihrem Erfolg 2014, als Natascha in 3:23:37 h als 3. Frau den „Marathon du Vignoble d'Alsace“ beendete, holte sie wenige Monate nach der Geburt ihres 4. Kindes dieses Jahr nun zum großen Schlag aus und gewinnt die Frauenkonkurrenz

in starken 3:18:21 h.

Als verdienter Lohn kam sie in den Genuss, ihr Gewicht in Wein ausgewogen zu bekommen.

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag, den 10. Juli 2016

31. Büchiger Volkslauf

Der traditionsreiche Büchiger Volkslauf in Stutensee war seit eh und je ein Fixpunkt im Laufkalender vieler LSGler. Wer schon am 10. April beim Stutenseer Stadtlaf in Blankenloch teilgenommen hat, winkt zudem eine Platzierung beim Stutensee-Cup.

Gemeinsame Startzeit: 09.30 Uhr 5,2 km und 10 km (Cup-Lauf).

[Link zum Veranstalter](#)



SOMMERFEST DER LSG



am Freitag, den 15. Juli 2016 ab 18 Uhr

auf dem MTV-Gelände

Samstag, den 16. Juli 2016

1. Waldbronner Freibadlauf



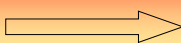
Der Lauf über exakt 7,6337 km ist Bestandteil des Waldbronner Freibadfestes. Neben dem Lauf werden weitere sportliche wie musikalische Aktivitäten im und um das Schwimmbad angeboten. Jeder Läufer nebst einer Begleitperson haben an diesem Tag freien Eintritt.

Startzeit: 10.00 Uhr 7,6337 km

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, den 17. Juli 2016

LSG-Vorbereitungslauf zum



Zwei Tage nach unserem Sommerfest, am 17. Juli um 9 Uhr, findet der Vorbereitungslauf für den Baden-Marathon statt mit Schrittmacher für die Tempogruppen (min/km) 5:00, 5:30, 6:00, 6:30. Treffpunkt und Start ist auf dem MTV-Gelände.

Es wird zuerst eine 21-km-Runde gelaufen, danach werden noch zwei Ergänzungsrunden à 6 km angeboten. Bei Kilometer 11 und 16 werden Verpflegungsstände eingerichtet.

Fortsetzung im

Fokus**Donnerstag, den 21. Juli 2016****2. Knielinger RENNEREI****Cocktail statt Glühwein – Eiswürfel statt Schnee!**

Die Knielinger RENNEREI kommt zurück. Als Teil des 125-jährigen Vereinsjubiläums wird der Lauf nun als After-Work-Event durchgeführt.

gemeinsame Startzeit: 19.00 Uhr 5 und 10 km

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, den 23. Juli 2016 und Sonntag, den 24. Juli**Volkslauf Wochenende an der Hornisgrinde**

Die wohl waldreichste Marathonstrecke Deutschlands erfährt mit ihrer 44. Austragung eine gravierende Änderung. Die Streckenführung geht nicht mehr in einer großen Runde hinunter bis zur Schwarzenbach-Talsperre und wieder zurück. Start und Ziel aller Läufe wie auch die Anmeldung hierzu befindet sich jetzt direkt an der großen Ski-Hütte des SC-Bühlertal wo bisher nur geduscht wurde.

Die neue Strecke ist größtenteils identisch mit der Halbmarathon bzw. früheren 10er-Strecke südlich des Hundseck-Parkplatzes und geht jetzt über 4 Runden.

Startzeiten:	Samstag	17.00 Uhr	Halbmarathon
	Sonntag	8.45 Uhr	<u>11 km</u>
	Sonntag	9.00 Uhr	Marathon

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, den 31. Juli 2016**14. Weiherer Hardtseelauf**

Auch der Weiherer Hardtseelauf erfuhr eine Änderung. Der bisherige Halbmarathon wurde fallengelassen. Dieses Jahr geht es erstmals nur über 5 bzw. 10 Kilometer.

Startzeiten: 9.00 Uhr 10 km 9.05 Uhr 5 km

[Link zum Veranstalter](#)

Unser nächster Newsletter wird Anfang August erscheinen.

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

Redaktionsschluss ist der 31. Juli 2016

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

