

## Hardtwaldrunner

Nr. 63  
April / Mai 2017



Bild: Torsten Kohler

14. Rißnertlauf

am 19. März 2017

### LSG Frauen landen Doppelsieg von Johann Till

Lange waren sie abgetauscht, hielten sich vornehmen zurück. Bei der zurückliegenden Winterlaufserie in Rheinzabern brachten wir erstmals seit vielen Jahren überhaupt keine Frauschaft mehr in die Serienendwertung. Mit dem überraschenden Gesamterfolg von Natascha Bischoff in 1:01:57 h, nur eine Woche nach ihrem starken Auftritt beim Bienwald-Marathon in Kandel wo Natascha als 5. Frau im Gesamteinlauf in 3:13:36 h zu überzeugen wusste, sowie dem zweiten Platz von Svenja Mann in 1:02:03 h, gerade mal 6 Sekunden dahinter, gelang unseren Damen nun ein im Vorfeld nicht für möglich gehaltener Doppelerfolg beim Rennen um den Rißnert, einem absoluten Wasserschutzgebiet innerhalb des Karlsruher Oberwalds bei Rüppurr, wo aus mehreren Tiefbrunnen das köstliche Nass empor geholt und ins Wassernetz der Fächerstadt eingespeist wird.

Mit insgesamt 25 Aktiven, darunter die komplette Vorstandschaft, stellte unsere Laufsportgemeinschaft ganz nebenbei die teilnehmerstärkste Vertretung aller Laufvereine. Überhaupt war die 2004 von Ralf Borowski ins Leben gerufene Laufveranstaltung mit ihrer ungewöhnlichen Hauptlauf-Distanz von 15 Kilometern schon immer sehr beliebt bei unseren Aktiven und übte von Beginn an eine magische Anziehungskraft aus. Unvergessen die Serie von 6 Gesamtsiegen in Folge durch unsere Frauen in den Jahren 2007 bis 2012. Susanne Brema (2007), Simone Maissenbacher 2008 bis 2010, Valerie Knopf (2011), sowie Svenja Mann (2012) trugen zu dieser Serie bei und sich damit für immer in die Annalen des TuS Rüppurr ein. Natascha Bischoff, gejagt von Svenja Mann, gelang es nun hier anzuknüpfen. Wenn man will, könnte man sogar von einem Triple sprechen. Ja, auch die 3. Frau im Zieleinlauf, Lena Schmidt (1:02:31)

#### IN DIESER AUSGABE u. A.

14. Rißnertlauf	1-2
Kandel Halb-/Marathon	3
All over the World	4-6
Hördt	7
DM 6 Std-Lauf	8-9
Neue Mitglieder	10
Schatzkästchen	11
Im Fokus	12
Seniorenbestenliste	13

läuft zwar für die „LG Region Karlsruhe“, ist aber noch immer auch LSG-Mitglied. Mit Andrea Kümmerle als Siegerin der w45 in glatten 1:06.00 min, Ulrike Hoeltz als Siegerin der w55 in 1:13:52 min, sowie Regina Berger-Schmitt als Zweite ihrer w60 in 1:28:19 min, knüpften 3 weitere unserer Amazonen an frühere Erfolge an.

Doch auch die wahren Helden der Schöpfung sollen nicht vergessen werden. Mit neuer persönlicher Bestzeit über die 5 km-Distanz meldete sich Stefan Fritz als Gesamtfünfter und erster LSGler nach nur 16:59 min im Ziel zurück. Damit verbesserte Stefan seine alte Bestmarke (17:06) deutlich und gelang erstmals unterhalb 17 Minuten ins Ziel, was ihn auf Rang 5 unserer ewigen 5er-Bestenliste katapultierte.

Beim Hauptlauf über die selten angebotenen 15 Kilometer war Peter Butzer als Schnellster in unseren Vereinsfarben unterwegs und als Gesamtzwölfter im Ziel. Und auch Peter gelang dabei in 57:13 min als Sieger der M50 eine neue persönliche Bestleistung, welche er im Vorjahr an selber Stelle noch mit 57:15 min markierte.

Als zweiter LSGler im Ziel setzte sich Christian Wendt nach 1:01:48 h knapp gegen Uwe Gericke in 1:01:56 h und Dritter der m45 durch. Als Klassensieger in seiner neuen m60 wurde Gerhard Kronavetter (1:04:35) aufs Podest gerufen, welches Uwe Renz als Dritter in 1:05:21 h komplettierte. Einen Preis als Klassenbester in der m65 gab es schließlich auch für Ivan Lucic nach gelaufenen 1:15:36 h.



*Gesamtsiegerin Natascha Bischoff (Torsten Kohler)*

Für den 14. Reißertlauf zeichnete heuer erstmals nicht mehr Ralf Borowski verantwortlich. Aus gesundheitlichen Gründen hat er den Stab in jüngere Hände weitergegeben und steht nur noch als Ratgeber im Hintergrund. Dem Rennen im Oberwald tat dies keinen Abbruch. Mit 580 Teilnehmern im Ziel haben die neuen Organisatoren die magische 500er-Grenze mehr als deutlich überschritten. Nur 2mal überhaupt waren beim Reißertlauf mehr Teilnehmer gelistet. So beim Rekordergebnis in 2014 mit 644 Finishern, und 2012, als mit 612 Teilnehmern erstmals die 600er Marke überboten wurde.

Mögen wir dies als gutes Omen auch für unseren eigenen PSD Bank Hardtwaldlauf werten, für den am 8.10.2017 erstmals auch bei uns eine neu zusammengesetzte Vorstandschaft die Verantwortung trägt. Weiss doch auch sie mit Norbert Wein nach wie vor einen kompetenten, wie erfahrenen Ratgeber im Hintergrund.

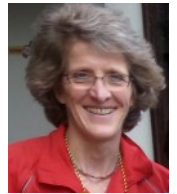
[Zur Bildergalerie](#)



Liebe Ovalläufer, ab April wollen wir unser Training wieder in das Stadion des MTV Karlsruhe, Kanalweg 1, verlegen. Treffpunkt ist mittwochs um 18:30 am Eingang zur Halle. Sollte das Wetter allerdings sehr schlecht sein, können wir auch im April noch in die Europahalle. Ich gebe das mittwochs im Terminkalender der LSG-Homepage bekannt. Ablauf: Kurzes Einlaufen im Hardtwald; Lauf-ABC und Koordination im Stadion; Tempotraining auf der Bahn; je nach Helligkeit Stabi-Training. Ich freue mich auf Euch **Peter Beil**

## Kandelmarathon als Duathlon

Hatte ich im Vorfeld noch beschlossen, heuer nach vielen abstinenten Jahren mal wieder am Halbmarathon teil zu nehmen, musste ich doch nach überstandener Krankheit und 2 Wochen Skiurlaub feststellen, dass dies mit Anstand nicht zu machen war. So musste ich halt wieder zuschauen, was ja in Verbindung mit einer Radtour auch ganz gut zu machen ist. Allerdings wollte ich ja auch noch laufen und nachmittags zu Hause noch mal los? Da war doch die Idee verlockend, beides miteinander zu verbinden.



Ulrike Hoeltz

So schwang ich mich zu früher Stunde aufs Fahrrad mit Laufsachen im Gepäck. Aufgrund der Feststellung, neue Laufschuhe zu benötigen, ließ ich meine alten daheim und steuerte als erstes Ziel den Marathonmarkt an. Dem Veranstalter war es im Vorfeld genauso wie auch schon den Karlsruhern ergangen: Die Halle war aus Feuerpolizeilichen Gründen geschlossen worden, allerdings durchaus berechtigt, war doch die Halle aufgrund der engen Tür früher kaum zu betreten und zu verlassen. Sie diente nunmehr als Gepäckaufbewahrung. Die Messe war dagegen außerhalb in einem Zelt und ich wurde auch bald fündig: Ein für ganz ordentlich befundenes Paar passte und so stand dem Start mit den neuen blütenweißen Schuhen nichts mehr im Wege.

Leider hatte ich durch meinen Messebesuch den LSG-Fototermin verpasst und kam erst kurz vor dem Start in den Startbereich. Doch was war das? Was wollte diese lange Schlange von Menschen? Nun, sie hatten alle Laufsachen an. Waren das etwa alle Teilnehmer? Laut Ergebnisliste 532 Marathoner, 1287 Halbmarathoner im Ziel wollen natürlich auch vor dem Start schon irgendwo stehen. Und so reihte ich mich irgendwo ein und fand mich nach dem Start bald in der auf 3:30 zusteuern Gruppe. 5er Schnitt, das klang doch ganz gut und so blieb ich in der Gruppe. Allerdings liefen die Tempomacher doch einiges schneller, aber was soll es, ich laufe ja ohnehin nur bis km 10. Allerdings musste ich merken, dass das für mich inzwischen doch ein recht ambitioniertes Tempo ist und so ließ ich mich bei km 9 zurückfallen. Kurz vor 10 war auf der anderen Seite der bereits auf dem Rückweg befindliche Verpflegungsposten bei km 15, den ich nun erst mal zur Stärkung nutzte. Bald schon kam Christoph Hakenes, der später als gesamt 7. in 1:13 das Rennen beenden sollte, vorbeigeschossen. Anschließend liefen noch Stefan Fritz, Jochen Binder, Thilo Schmalkoke, Maximilian Hrabowski und Holger Ites vorbei, die ich dann auch mit dem mitgetragenen Fotoapparat aufnahm.



Allerdings ist es an diesem Märztag doch noch recht frisch, so dass ich in meinen dünnen Laufsachen doch bald anfangen zu frieren und mich auf den Rückweg, den letzten 6 km der Strecke, mache. Als erstes überholt mich bald Manfred Deger den ich, da ich in die selbe Richtung laufe, erst in dem Moment sehe, in dem er mich passiert, so dass ich ihn und all die anderen, die an mir vorbei rennen nicht mehr fotografieren kann. Viele begrüßten mich aber und spaßten bezüglich meines doch inzwischen recht langsamen Lauftempos. So geht es halt, wenn man mit schlechter Form einen langen Lauf (ja, die 16

km waren sehr lang!) viel zu schnell beginnt. So konnte ich aber zumindest nachvollziehen, dass die Läufer am Ende auf der parallel zum Ort verlaufenden Gegenwindpassage nochmals alles aus sich heraus holen mussten.

Ich wartete noch die ersten Marathoner sowie die Halbmarathonsiegerehrung ab, bevor ich mich wieder auf mein Radl schwang und die letzten 25 km meines Duathlons heim radelte und meine alternative aber durchaus lohnenswerte Art des Zuschauens für diese Mal beendete.

[Zur Bildergalerie](#)



# All over the World



## **Columbus Trail auf der Azoreninsel Santa Maria**

Nachdem ich schon bei Trail-Wettkämpfen auf drei Inseln der Azoren von der faszinierenden Landschaft, der exotischen Vegetation und vor allem von den an manchen Abschnitten technisch recht anspruchsvollen Trails restlos begeistert war, durfte ich nun eine weitere Insel erleben.

Auf der 97 Quadratkilometer großen Insel Santa Maria lief ich den Marathon mit 1985 hm Auf- und 1829 hm Abstieg. Schon die Siegerzeiten der schnellsten Frau (4:16:02) und des schnellsten Mannes (3:49:18) zeigen, dass dies kein normaler Landschaftslauf ist. Oft war der Untergrund äußerst uneben, manchmal schlitterten wir durch Hohlwege mit tiefem Schlamm, rutschige Steine forderten den Gleichgewichtssinn und äußerst steile Treppen bremsen unser Tempo.



Für mich war es ein unglaublicher Spaß. Ich habe mich inzwischen voll und ganz in die Trail-Läufe auf diesen Inseln verliebt.

Hier ist mein Bericht mit sehr vielen Fotos:

[www.trailrunning.de/laufberichte/azores-columbus-trail-run/liebeseerklaerung-an-die-azoren/3300](http://www.trailrunning.de/laufberichte/azores-columbus-trail-run/liebeseerklaerung-an-die-azoren/3300)



## **Fuerte- nicht nur zum Trainieren**



*Udo Jobs*

Es ist seit ein paar Jahren Tradition, dass im Januar auf Initiative von Gerhard Kronavetter ein Trainingslager auf Fuerteventura stattfindet. Auch dieses Jahr fand sich wieder eine bis in die Haarspitzen motivierte Truppe zusammen, die in der Ferien- und Sportanlage Las Playitas in einer Woche die körperliche Fitneß soweit pflegen will, daß die sportlichen Ziele der kommenden Saison erreicht werden können.

Dieses Jahr war die Kolonne, die sich auf den Weg zur Kanareninsel machte, besonders lang. Neben den Mitgliedern aus unseren Reihen fanden sich noch Mitglieder des RV-Graben ein. Insgesamt trafen 13 Sportler zusammen, was schon den Transfer vom Flughafen zum Hotel zu einer Herausforderung werden ließ. Neben zahlreichen Gepäckstücken waren auch vier Spezialkoffer für die mitgeführten Rennräder zu verstauen, was auf dem Parkdeck der Autovermietung in ein wenig erbauliches Stauraum-Tetris mündete. Um der Wahrheit die Ehre zu geben, man scheiterte bei diesem Spiel schon am ersten Level. Nach einigen Versuchen wurde die Flinte vorzeitig ins Korn geworfen und die offene Heckklappe mit einem Gurt gesichert. Nicht schön, aber pragmatisch.

Las Playitas ist ein kleiner Ort an der östlichen Küste Fuerteventuras, circa 50 km südlich der Inselhauptstadt gelegen. Der Flecken wird von einer weitläufigen Ferienanlage be-

stimmt, die von ihrer Ausrichtung her Sportler anspricht. Vor allem Triathleten nutzen die Anlage für ihr Wintertraining. Neben den in solchen Einrichtungen üblichen Angeboten wie Pool, Supermarkt, Kindergarten, Restaurant und Bar hat die Anlage ein 50-Meter-Schwimmbecken, einen Sportradverleih, Tennis- und Volleyballplätze, Fitneßstudio, einen Golfplatz für die Großen und einen Minigolfplatz für die Kleinen zu bieten. In der Umgebung sind verschiedenen Laufstrecken unterschiedlichster Distanzen abgesteckt. Neben den Einrichtungen bietet das Sporthotel täglich auch Yoga- und Stretchingkurse, Aerobic, Wassergymnastik. Die Temperaturen sind im Januar/Februar mit etwa 20° bis 25° ideal für sportliche Betätigung.

Der übliche Trainingstag läuft wie folgt ab: Man trifft sich morgens um halb acht im Olympiabecken und absolviert ein einstündiges Schwimmtraining. Eisenharte Athleten stehen mitunter zeitiger auf und absolvieren bereits vor dem Schwimmen eine mittellange Laufeinheit. Nach dieser ersten körperlichen Ertüchtigung wird mit Heißhunger gemeinsam das Frühstück eingenommen. Während des Frühstücks besprechen die Rad-



Lothar Leppert-Saumer

*Aktive und passive Teilnehmer ;-)*

ler den Verlauf ihrer Tagestour. Neben der Streckenlänge und der zu erwartenden Steigungen spielen auch immer die Windverhältnisse eine Rolle. Der Name der Insel fand seinen Ursprung in den Worten *fuerte* = stark und *viento* = Wind, was man täglich zu spüren bekommt. Die Radler unserer Gruppe bezeichnen die Ausfahrten als strapaziös.

Die Zurückgebliebenen gehen nach dem Frühstück üblicherweise in die Muckibude, legen sich danach zur Regeneration an den Pool und treffen sich am späten Nachmittag zum Lauftraining. Das kann sowohl auf asphaltierten Wegen als auch auf sandigen Trampelpfaden stattfinden. Je nach Lust, Laune und Tagesverfassung. Man wählt bewußt für das Lauftraining entweder die Morgen- oder Abendstunden, weil die Wüstenlandschaft von Fuerteventura keinen Schatten bietet. Mancher Teilnehmer am Trainingslager hat schon die schmerzhaft Erfahrung gemacht, daß Sonnencreme und Kopfbedeckung unbedingt ins Reisegepäck gehören.

Jeder Sportler weiß um die Wichtigkeit ausreichender Energie- und Flüssigkeitszufuhr. Diese erquickliche Komponente des Trainingsalltags soll im Trainingslager nicht nur der Fürsorge des geschundenen Sportlerkörpers dienen, sondern auch zur Stiftung des Gemeinschaftssinns beitragen. Deshalb trifft man sich zum Abendessen, geht in eines der umliegenden Lokale und beschließt den Abend in Emilios Strandbar, die gottseidank täglich bis in die Puppen geöffnet hat.

Eine Woche auf Fuerteventura vergeht im Nu. Schon wieder steht man vor der gewaltigen Aufgabe überdimensionierte Radkoffer in Kleinwagen zu verstauen. Auch diese Herausforderung wurde gemeistert und noch bevor das Flugzeug Richtung Heimat abhob, wurden bereits Pläne für das Trainingslager im kommenden Jahr geschmiedet.



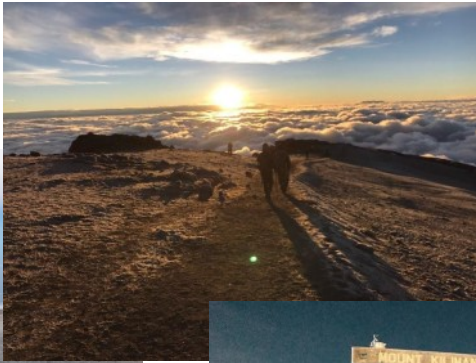
# All over the World



## Doppelpack am Kilimandscharo gepackt

### Bergbesteigung und Marathon in einer Woche

Am 19. Februar 2017 sind mein Lauffreund Bernd Kutz aus Berlin und ich zur Besteigung des Kilimandscharo, Afrikas höchstem Berg mit einer Höhe von 5895 m, mit einer einheimischen Crew von Helfern und Begleitern aufgebrochen. Nach dreieinhalb Tagen mühsamen und anstrengenden Aufstiegs erreichten wir den Gipfel. Der Weg zog sich lang hinauf, denn wir



mussten drei Klimazonen mit ihrer jeweils einzigartigen Pflanzenwelt durchklettern. Am Fuß des Berges betrug die Temperatur +32 Grad, an der Bergsitze – 20.

Bei den Höhen von 2700, 3700 und 4700 Metern übernachteten wir jedes Mal in einer kleinen und einfachen Hütte.

Ab der Höhe von 4700m reagierte mein Körper auf die extremen Bedingungen. Ich bekam die Höhenkrankheit verbunden mit Kopfschmerzen und Erbrechen. Als ich bei 5400 m sah, dass jemand im Eiltempo auf einer Trage bergab getragen wurde überkamen mich Zweifel, ob ich den Aufstieg nicht abbrechen sollte. Ich hatte nämlich vorher gelesen, dass die Ausfallquote 55% beträgt und es jedes Jahr etwa 20 Tote zu beklagen gibt.



Aber nein, wir bissen die Zähne zusammen und kämpften uns weiter bergan.

In der Frühe um 6:15 Uhr erreichten wir pünktlich den Gipfel, um den prächtigen Sonnenaufgang zu genießen. Aus gesundheitlichen Gründen durften wir nur 15 Minuten oben bleiben und eilten dann schon wieder zum Abstieg, den wir nach nur eineinhalb Tagen am Fuß des Berges beendeten.

Nach einem einzigen Ruhetag sind wir dann am 26.02. zum landschaft-

lich abwechslungsreichen Kilimandscharo Marathon gestartet, den ich in 4:35 gefinished habe.

Fazit: Es war eine unvergessliche und eindrucksvolle Sportreise.

Irwan Harianto

## Standortbestimmung Hördt

Wenn die Winterlaufserie in Rheinzabern als Teil der Saisonvorbereitung und des Saisonaufbaus gesehen werden kann, so ist der Lauf in Hördt vom Zeitpunkt her gut geeignet zum Herausfinden wo man steht. Habe ich im Winter genug getan? Stimmt mein Zeitplan um z.B. bei einem der Frühjahrsmarathons meine anvisierte Zeit laufen zu können? Was muss ich noch tun, wenn ich meine Bestzeiten verbessern will? Oder muss ich meine gesteckten Ziele zurückschrauben? Natürlich hat nicht jeder diese Ziele, aber die meisten möchten doch gern wissen, wie sich ihr Training über den Winter jetzt in Leistung ausdrückt.



Peter Beil

Hördt bietet 3 Strecken an. Der 5er – gut um mal die Tempohärte zu testen. Hier kann man sich auf der kurzen Strecke voll ins Blaue laufen, wenn man nicht aufpasst. Von der LSG mit dabei waren Gero Heitmann und Manfred Deger, der knapp über 19 Min lief, was ihn etwas wurmte. Denn, er hatte sich schon etwas schneller erwartet. Johann Till, der als Motivationspritze für seine Enkelin mit walkte, hatte sicherlich keine Probleme dem blauen Bereich fern zu bleiben.

Der 10er – fast genauso schnell zu laufen wie die kurze Strecke, aber hier ist auch Ausdauer und gute Einteilung gefordert. Was dieses Mal in Hördt auch von Nöten war, denn es gab reichlich Gegenwind. Ulrike Hoeltz, einzige weibliche LSG-Vertreterin an diesem Tag, bekam bestätigt, dass sie doch noch einiges tun muss, soll über 10 km die 45 vor dem Komma stehen. Auch Tim Hillmer war nicht ganz zufrieden, aber Zufriedenheit kann ja auch Stillstand bedeuten. Nicht so bei den



„alten“ Hasen Amos Brennecke und Gerhard Kronavetter, sie können ihre Leistung sicherlich genau beurteilen und für die gesteckten Ziele einordnen.

Gegenwind bekamen die 20er gleich doppelt so oft auf den 2 Runden zu spüren. Wohl dem der taktisch lief und sich in einer Gruppe verstecken konnte. Nachteil hier: Es laufen zu wenige diese Strecke, so dass man

doch oft auf sich allein gestellt ist. Zu Anfang haben wir drei, Uwe Gericke, Christian Wendt und Peter Beil noch versucht, das als Team zu vermeiden, aber nach der Hälfte der Strecke fiel unsere Gruppe auseinander, so dass auch wir zu Einzelkämpfern wurden. 20 km bedeuten – gemäßigeres Tempo als beim 10er, aber schnell genug, um am Ende das Gefühl zu haben, dass man alles gegeben hat. Hier ist Erfahrung sicherlich hilfreich. Am besten kam damit Christian zurecht, während Uwe zu schnell an- und dann etwas einging. Aber für ihn ein Fingerzeig für seine weitere Vorbereitung auf den Wienmarathon. Bei mir war klar, da fehlen einfach die Kilometer, so dass auch ich hintenheraus etwas büßen musste. Aber immerhin war ich mehr als eineinhalb Minuten schneller als im Februar in Rheinzabern, so dass ich zufrieden sein konnte.

Insgesamt haben unsere LSG-LäuferInnen bei den 3 Läufen 6 mal Platz eins und 2 mal Platz 3 in den Altersklassen erzielt. Doch Platzierungen sind halt nicht immer alles, um zufrieden mit einem Wettkampf zu sein. Das ist man sicherlich erst, wenn die Standortbestimmung positiv ausfällt, das Ergebnis mit den eigenen Erwartungen in etwa übereinstimmt.

[Zur Bildergalerie](#)



## Deutsche Meisterschaft im 6h-Lauf am 11.03.2017 in Münster



Martin Rudolph

Folgender Bericht hat 3 Teile, da am Vortag die Jahreshauptversammlung der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV) stattfand sowie ein Weltrekord gelaufen wurde.

### Die Mitgliederversammlung

Vom 2.11.2012 bis zum 10.03.2017 war ich Präsidiumsmitglied in der DUV und habe den Förderstützpunkt der DUV, die LSG Karlsruhe, dort auch vertreten. Zunächst als Geschäftsführer (u.a. Kasse & Mitgliederverwaltung) und dann als Schriftführer. Da es lange keinen Nachfolger für die Kasse gab, habe ich sie bis April 2016 kommissarisch weitergeführt.

Neben mir hat auch der Präsident, Jörg Stutzke, keine neue Kandidatur in Erwägung gezogen. Er ist gesundheitlich angeschlagen. Neuer Präsident ist Günther Weiter aus Schwindegg.

Die LSG ist weiterhin in der DUV vertreten: Jens Lukas ist weiter Mitglied im Sportausschuß und er ist DLV Teammanager Ultratrail. Regina Berger-Schmitt arbeitet seit Anfang 2016 im Statistikteam mit und ist für alle französischen Läufe zuständig. Weiterhin ist Regina nun Kassenprüferin der DUV. Carsten Rogge hat langjährig aktiv im Statistikteam mitgearbeitet und hat letztes Jahr die Arbeit beendet.

### Der Weltrekord

Das Highlight des Tages war Nele Alder-Baerens. Sie erlief Weltrekord. Mit wahnsinnigen 85.429m absolvierte sie diesen Lauf. Also in einer Pace von 4:13 min / km. Nele und ich haben uns vor dem Lauf 3 min in den Arm genommen und sie hat mich bei jeder Übertreibung kurz angetippt. So habe ich ihren Weltrekord auch persönlich sehr intensiv erlebt.

Man bedenke, dass Nele ein Handicap hat. Sie hat Dioptrie 13 und sie verfügt über kein räumliches Sehvermögen. Außerdem war sie bis ins Erwachsenenalter taub. Seitdem hilft ihr ein Cochlea Implantant. Dieses ist beim Laufen ausgeschaltet und sie läuft "lautlos". Umso höher diese außergewöhnliche Leistung. Eine große Läuferin, die ich sehr wertschätze.

### Der Lauf

Zunächst waren Natascha Bischoff, Irwan Harianto und ich gemeldet. Natascha hat sich wieder abgemeldet und lediglich Irwan und ich waren am Start. Leider konnten wir keine Mannschaft stellen. Nach meiner Bestzeit in Rodgau über 50km war ich hochmotiviert, meine Bestweite von 2007 mit 67,681 km zu übertreffen.



Leider hatte ich 3 Wochen vor dem Lauf bei einer schnellen Einheit, ohne dass ich mich warmgelaufen hatte (Anfängerfehler), mir eine Muskelzerrung zugezogen.

Sie basierte auf einem Krampf, den ich in Rodgau bei km 40 erlitten hatte und mit dem ich 10 km immer hart an der Grenze des Machbaren weiterlief.



Was macht man nicht, wenn es um eine Bestzeit geht. Seitdem hatte ich Malheur mit der Wade. Und genau die zerrte sich. So waren die letzten 3 Wochen ein Hoffen und Bangen. Eine Woche nur mit Humpeln, eine weitere Woche mit Schmerzen. Die letzten 8 Tage vor Münster ging es. Aber die ideale Schlussvorbereitung sieht anders aus. Am Tag x fühlte sich alles gut an.

Bin beherzt mit niedrigem Puls immer mit sub 5min / km angegangen und locker leicht bei km 50 min in 4:06 über die Marke gelaufen. Bei ca km 55 schoss ein Krampf in die lädierte Wade. Die 16 Grad waren noch ungewohnt. Nun war es aus mit dem runden Laufen. Aber ich hatte viel Reserve. Die km 70 plus konnte ich mir abschminken, aber die Bestweite ist doch drinnen.

Leider war die Strecke sehr voll. 950 Anmeldungen, und immerhin ca. 750 am Start. Das auf einer Runde von 5.085 m. Leider auch viele "Hobbyläufer" und Wanderer. Ein Drittel nach 6h unter der Marathongrenze. Dafür Kaffee- und Plauderstündchen am Verpflegungsstand. Sprich, man musste sich zum Tee oder Wasser erst durch 20 Plaudertäschchen durchwühlen und sich anhören "was machst Du für eine Hektik". Ohne Betreuung ist es dann schwer. Auch die Walker mit 4 Mann nebeneinander etc. machten es nicht leichter. Aber das nur als Beiwerk. Für eine DM nicht optimal, wenn über 50% bei der hohen Teilnehmerzahl den Lauf ohne jeglichen Ehrgeiz angehen, jedoch viel Platz benötigen.

Nun, am Ende fehlten mir lächerliche 623m und das "nur" deswegen, weil ich die letzten 15 – 20min wandern musste. Etwas mehr Saft in den Beinen, und es wäre gut gegangen. Dennoch bin ich dankbar, dass ich in der M55 noch 67.058m bei einem 6h Lauf erlaufen konnte. Und immerhin wurde ich bei 72 Altersgenossen 4. der Altersklasse. Und zwei Wochen vorher dachte ich noch, ich kann gar nicht laufen.

Irwan Harianto, der erst neulich den Kilimandscharo zunächst bestiegen hatte und dann dort noch einen Marathon lief, kam mit 60.170m in die Wertung und wurde ebenfalls 4. seiner Altersklasse, der M65.

Ergebnisse: <http://statistik.d-u-v.org/getresultevent.php?event=35526>

---

## Imagefilm der LG Nord Berlin Ultrateam zum Ultralaufen.



<https://www.youtube.com/watch?v=RhGdmCgVOYM#action=share>

# Neue Mitglieder stellen sich vor



**Robin Szulerski**, hallo liebe LSG'ler! Running never takes more than it gives back. Believe in the run. Seit einigen Jahren schnüre ich bereits meine Laufschuhe und hab dabei unzählige Kilometer zurückgelegt. Das Laufen bereitet mir sehr viel Freude, ob allein oder in einer Gruppe, bei einer gemütlichen Runde oder dem Tempotraining, Hauptsache Schuhe an und los geht's. Mein großes Ziel in naher Zukunft ist ein Marathon unter 3h zu finishen. Mit dem Eintritt in die LSG erhoffe ich mir natürlich, diesem Vorhaben ein Stück näher zu kommen, den ein oder anderen guten Ratschlag zu erhalten, aber auch auf viele gemeinsame Trainingsrunden und jede Menge Spaß im Kreise der LSG-Familie.

Meine persönlichen Bestzeiten: Marathon - 3:15:01 (München 2013), Halbmarathon - 1:27:55 (Karlsruhe 2016). Bei der LSG seit: 01.03.2017

**Marcel Kiekert** (Jahrgang 2004), Sohn unseres Mitglieds Walter Kiekert, ist am 16.2. 2017 beigetreten.

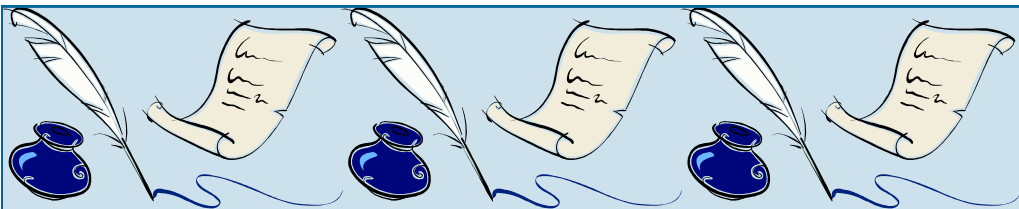
**Ausgetreten** zum 01.03.2017 sind: Klaus Becker (der Jüngere), Bülent Yildiz, Pia Winkelblech, Stephan Neumann und Reinhard Keck



## April und Mai 2017

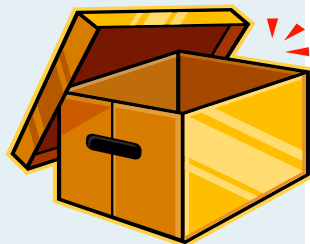
**April:** Jürgen Creutzmann, Wolfgang Stemmler, Peter Blauth, Jens Lukas, Oliver Pausch, Albrecht Kubasek, Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Adelheid Brumm, Erich Grether, Heiko Dannenberg

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



## 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 BNN vom 15. Juli 2002 über den 17. Volkslauf des VSV Büchig, bei dem unsere Aktiven mit einem Doppelsieg zu glänzen vermochten.**

# Klarer Vorsprung der Gewinner

## Van Ghemen und Heike Bittler Beste im Rekordteilnehmerfeld

**Stutensee (oj).** Mit souveränen Siegen von Markus van Ghemen und Heike Bittler (beide LSG Karlsruhe) endete die 17. Auflage des Büchiger Volkslaufs über zehn Kilometer. Im Rahmen des Sportfestes des VSV Büchig fanden sich insgesamt etwa 700 Sportler ein. Nach Angaben des Organizers Heinz Scharmann bedeutete dies einen Teilnehmerrekord. Die Strecke führte vom Sportgelände, wo sich auch das Ziel befand, zunächst auf einer kleinen Schleife durch den Ort. Danach ging es auf eine größere Runde durch den nahe gelegenen Wald.

Schon nach etwa 2,5 Kilometer setzte sich van Ghemen von seinen Konkurrenten ab und lief von da an ein einsames Rennen gegen die Zeit. Sein Vorsprung wuchs von Kilometer zu Kilometer. Nach 32:12 Minuten erreichte er das Ziel und hatte knapp 80 Sekunden Differenz zu seinem härtesten Verfolger Jan Wäsch (LG Schefflenzthal), der 33:35 Minuten benötigte. Dritter wurde Sven Wächter (GZ Pforzheim) in 33:57 Minuten vor Vorjahressieger Thomas Härtnagel (ESG Frankonia/34:05). Rang fünf belegte Martin Schäfer (LTG Kämpfelbach/34:14).

Bei den Frauen dominierte Vorjahressiegerin Heike Bittler die Konkurrenz nach Belieben. Vom Start weg lief sie alleine an der Spitze und siegte deutlich in neuer Saisonbestleistung von 38:45 Minuten. Zweite wurde Gabi Anselment (TV Hatzenbühl) in 40:16 Minuten. Der dritte Platz ging an Astrid Hatt (LG Geroldseck-Lahr), die 40:30 Minuten benötigte.

Nach dem Lauf äußerten sich die Sieger zufrieden über ihre Leistungen. „Nachdem wir den ersten Kilometer unter drei Minuten gelaufen sind, habe ich etwas später absetzen können und den Vorsprung ständig vergrößern können. Mein Ziel ist die Marathon-DM in Berlin im September“, erklärte van Ghemen. Bittler fügte hinzu: „Der Kurs war sehr gut zu laufen, lediglich im Wald war es stellenweise etwas schmierig.“



**TEMPOMACHER:** Sieger Markus van Ghemen (links) lief nur kurze Zeit zusammen mit Jan Wäsch.  
Foto: GES



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



**Sonntag, 09.04.2017**

### 30. Neureuter Volkslauf

Startzeiten: 5 km 9.35 Uhr, 10 km 9.45 Uhr, Schüler/Bambini ca. 11.00 Uhr

Start und Ziel: Vereinsheim des TuS-Neureut, Rechts der Langen Richtstatt, Karlsruhe-Neureut

Laufstrecke: Der Lauf findet auf asphaltierter Strecke durch den Ort und Wiesengelände statt.

5 km: Eine kleine und eine mittlere Runde. 10 km: Eine mittlere und eine große Runde.

[Link zum Veranstalter](#)

**Samstag, 15.04.2017**

### 44. Rheinzaberner Osterlauf

Startzeiten: 13.30 Uhr 1 km Schülerlauf, 13.50 Uhr 10 km, 14.10 Uhr Halbmarathon (HM)

Voranmeldungen:: Daniel Hochmuth, Elisabeth-Langgässer-Str. 3, 76764 Rheinzabern

Online: <http://www.tv-rheinzabern.de/leichtathletik.html>

Nachmeldungen: Nachmeldungen sind bis 10 Minuten vor dem Start möglich. Es wird keine Nachmeldegebühr erhoben.

[Link zum Veranstalter](#)

**Sonntag, 07.05.2017**

### 28. Badische Meile

Strecken: 8,88889 km

Veranstalter: LG Region Karlsruhe; Veranstaltungsort: 76135 Karlsruhe

Startplatz: Carl-Kaufmann-Stadion, Hermann-Weit-Straße

Web-Adresse: [www.badische.meile.de](http://www.badische.meile.de)

[Link zum Veranstalter](#)



### 46. Lokalmatador-Frühlingslauf

#### 2. Lauf zum PSD Cup 2017

Der 46. Frühlingslauf findet am **Sonntag, den 14. Mai 2017** statt.

10 km, Halbmarathon, großer Schülerlauf

Beginn: ab 9.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



## TrailRUN21 - das LaufERLEBNIS in Zell am Harmersbach



Günter Kromer

Vier LSG'ler starteten bei herrlichem Frühlingswetter beim TrailRUN21 im Schwarzwald, einem Halbmarathon mit ca. 650 Höhenmetern. Die Strecke bot eine abwechslungsreiche Kombination aus schmalen, schnell laufbaren Trails und breiten Wegen, flacheren Passagen und steilen Abschnitten. Vor allem die herrliche Aussicht auf eine typische Schwarzwald-Landschaft begeisterte uns sehr. Diesen Lauf, der zum Schwarzwald-Berglauf-Pokal zählt, können wir vier sehr empfehlen. Schnellster von uns war unsere neue Verstärkung im Trailbereich Jan Wandel mit 1:41:14, Platz 22 von 170 Finshern. Amos Brennecke kam kurz darauf mit 1:41:43 und wurde 1. in der Altersklasse M50. Claudia Wollfarth wurde in 1:57:42 neunte Frau und 1. in AK W50. Günter Kromer war mit Platz 139 in 2:17:48 auch zufrieden.



Und hier ist ein ausführlicherer Bericht über die Strecke mit vielen Fotos:

[www.trailrunning.de/laufberichte/trailrun21/romantik-trailrunning/3319](http://www.trailrunning.de/laufberichte/trailrun21/romantik-trailrunning/3319)



### Spieglein Spieglein an der Wand...



Johann Till

Wer kennt sie nicht, die ständige Frage der Königin aus Grimms „Schneewittchen“. Nun, für unser liebstes Hobby, ist die Frage nach der Schönheit und sei's nur um die unseres Laufstiels subjektiv und völlig ohne Belang. Allein das Ergebnis, die abgestoppte Zeit bei Erreichen der Zielmarkierung zählt.

Und ist die Laufsaison vorüber, das alte Jahr vorbei, will zumindest der/die ambitionierte Läufer/in natürlich wissen, wie habe ich mich im zurückliegenden Jahr geschlagen, wo stehe ich im Vergleich

mit meinen Altersgenossen?

Seit mehr als 30 Jahren erstellt Jörg Reckemeier aus Oldenburg in mühevoller Kleinarbeit die deutsche Senioren-Bestenliste und veröffentlicht sie jährlich in seinem Senioren-Statistik-Buch. Seit wenigen Tagen erst ist die Ausgabe 2016 auf dem Markt. Ich wäre ein schlechter Vereinsstatistiker, würde mich dieses Jahrbuch nicht interessieren. Also habe ich mir die Vereinsbrille aufgesetzt und darin nach Mitgliedern unserer LSG gesucht.

Seht auf der nächsten Seite, ich bin fündig geworden.

Hier die von mir erstellte Tabelle nach der Häufigkeit der Einträge und dem erreichten Rang:

Name	Disziplin	Zeit	Rang
Peter Butzer / M50	400 m	58:44 sec	17
	800 m	2:16,42 min	23
	800 m Halle	2:12,55 min	9
	1500 m	4:49,35 min	33
Christoph Hakenes / M40	10 km	33:44 min	12
	Halbmarathon	1:14:08 h	10
	Marathon	2:38:50 h	10
Natascha Bischoff / W45	Marathon	3:19:46 h	32
	100 km	8:25:33 h	1
Svenja Mann / W35	Halbmarathon	1:27:34 h	22
	Marathon	3:02:05 h	11
Peter Beil / M65	10 km	42:52 min	44
	Halbmarathon	1:32:56 h	19
Artur Krüger / M70	Halbmarathon	1:50:56 h	49
	Marathon	4:02:08 h	18
Ulrike Hoeltz / W55	10 km	45:20 min	34
	Halbmarathon	1:42:16 h	39
Andrea Kümmerle / W45	Halbmarathon	1:31:09 h	38
	Marathon	3:21:01 h	36
Elke Cagol / W60	Halbmarathon	1:54:31 h	50
	Marathon	4:08:16 h	33
Irwan Harianto / M65	100 km	11:16:21 h	3
Oliver Pausch / M40	800 m Halle	2:09,11 min	5
Irene Hofmann / W65	Marathon	4:01:34 h	5
Beritta Zeil / W65	10 km	47:29 min	6
Rolf Bohrer / M55	1500 m	4:53,51 min	15
Valeria Henninger / W40	Marathon	3:20:32 h	34
Angelos Svarnas / M65	10 km	42:45 min	38
Corinna Rinke / W35	Halbmarathon	1:30:33 h	41
Claudia Oehler-Hartmann / W60	Marathon	4:26:32 h	47
Regina Berger-Schmitt / W60	Marathon	4:32:02 h	50

**Anmerkung:** In der Bestenliste von Reckemeier werden (soweit gelaufen) jeweils die besten 50 LäuferInnen aufgeführt. Die DUV-Disziplinen werden darin leider nicht berücksichtigt. Jedoch ist zu lesen, dass **Jens Lukas** beim 24-Std.-Lauf mit der erreichten Kilometerzahl von 267,294 km am 08.09.2002 in F/Gravigny noch immer den absoluten Rekord in der M/35 hält.

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte Mai erscheinen.

Redaktionsschluss ist der **10. Mai 2017**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

**pbeil@web.de**

