

Hardtwaldrunner

Nr. 64
Mai / Juni 2017



Sportlerehrung 2017

Leichtathletik

- Regina Berger-Schmitt
- Natascha Bischoff
- Irwan Harianto
- Gerhard Kappes
- Harald Menzel
- Andreas Mössinger
- Oliver Pausch

ESG Karlsruhe

- Christine Schweizer-Lerner

LG Region Karlsruhe - PSC

- Julian Howard

Ultratrail-Lauf

- Daniela Holmes
- Silke Windecker

Sportlerehrung der Stadt Karlsruhe am 6. April 2017

von Regina Berger-Schmitt

Zur Auszeichnung erfolgreicher und verdienstvoller Karlsruher Sportlerinnen und Sportler des Jahres 2016 durch Herrn Bürgermeister Martin Lenz waren dieses Mal auch sehr viele LSG- Mitglieder eingeladen. Wir füllten fast einen ganzen Tisch im Südwerk Bürgerzentrum Südstadt, wo die Veranstaltung etwa um 18 Uhr begann und mit einem Buffet erst nach 21 Uhr beendet wurde. Etwa 180 Aktive aus ganz verschiedenen Sportarten - z.B. Rudern, Motorbootslalom, Frisbee, Schach, Leichtathletik, Schwimmen, Triathlon, Judo, Capoeira, Karate, Gardetanz u.a. - wurden geehrt. Das waren aber nur etwa die Hälfte der eingeladenen Sportlerinnen und Sportler. Die Ehrungen wurden u.a. für 1.-3. Plätze bei Deutschen Meisterschaften, 1.-6. Plätze bei Europameisterschaften und Teilnahme bei Weltmeisterschaften vorgenommen. Gruppirt nach Sportarten und Vereinen wurden die Anwesenden auf die Bühne gebeten, wo dann aber jede(r) Einzelne aufgerufen und mit Medaille und Urkunde beglückwünscht wurde. Das Programm wurde durch sportliche Einlagen aus den Bereichen Showtanz und Freestyle Frisbee aufgelockert. Daneben gab es noch Ehrungen für Nachwuchsförderung und für Sport mit Flüchtlingen.

Bei der Ehrung unserer Läuferinnen und Läufer wurde das vielfältige Leistungsspektrum unseres Vereins nur allzu deutlich: von der Mittelstrecke (800 m, Oliver Pausch) bis zum Ultra (220 km beim 24-h-Lauf durch Jens Lukas) ist alles vertreten.

IN DIESER AUSGABE u. A.

Sportlerehrung	1-2
Verabschiedung N.Wein	2
All over the World	3-6
Mudiator	7/8
Grüße aus Kassel	9-11
Neue Mitglieder	11-12
Schatzkästchen	15
Verdienstkreuz K.Lüder	16
Im Fokus	17

Hier die Geehrten im einzelnen:

Oliver Pausch, Deutschen Hallen-Seniorenmeisterschaften in Erfurt, 800 m, 2:09:11, 3. M40

Silke Windecker, Deutsche Meisterschaften in Ultratrail in Witzenhausen, 65 km, 1750 Hm, 7:07:34, 2. W40

Daniela Holmes, Deutsche Meisterschaften in Ultratrail in Witzenhausen, 65 km, 1750 Hm, 7:11:30, 3. W40

Irwan Harianto, Deutsche Meisterschaften über 50 km in Berlin, 4:35:26, 2. M65; Deutsche Meisterschaften über 100 km in Leipzig, 11:16:21, 3. M65

Natascha Bischoff, Weltmeisterschaften über 100 km in Los Alcazares, 8:27:15, 6. W40; Deutsche Meisterschaften über 100 km in Leipzig, 8:25:33, 1. W45

Andreas Mössinger, Deutsche Meisterschaften im 24-h-Lauf in Basel, 166.496 km, 2. Platz Mannschaftswertung zusammen mit Jens Lukas (s.u.) und Harald Menzel (s.u.) und 1. Platz Mannschaftswertung 50+ zusammen mit Jens Lukas und Gerhard Kappes (s.u.)

Jens Lukas, Deutsche Meisterschaften im 24-h-Lauf in Basel, 220.719 km, 1. M50

Harald Menzel, Deutsche Meisterschaften im 24-h-Lauf in Basel, 203.360 km, 2. M35

Regina Berger-Schmitt, Deutsche Meisterschaften im 24-h-Lauf in Basel, 165.118 km, 1. W60

Gerhard Kappes, Deutsche Meisterschaften im 24-h-Lauf in Basel, 161.94 km, 2. M65

Maya Lukas, Deutsche Meisterschaften im 24-h-Lauf in Basel, 124.894 km, 3. W40

Super! Wir gratulieren Euch allen herzlich. Eine großartige Werbung für unseren Verein.

Verabschiedung Norbert Wein

Beim Stammtisch am 11. April wurde unser langjähriger 1. Vorsitzender Norbert Wein aus dem Vorstand verabschiedet. Norbert gehört nicht nur zu den Gründern der LSG, sondern hat den Verein von der ersten Stunde an durch seine Mitarbeit im Vorstand maßgeblich geprägt, zunächst als Schriftführer und seit 1998 als 1. Vorsitzender. Er verwirklichte seine Visionen, erkannte Veränderungen rechtzeitig und lenkte das Schiff LSG geschickt auch durch manch' rauhe Zeiten. Mit seinem großen Engagement über mehr als drei Jahrzehnte hat er erheblich dazu beigetragen, dass die LSG heute mit über 200 Mitgliedern eine bekannte und äußerst erfolgreiche Größe in der süddeutschen Laufsportszene darstellt. Für diese außergewöhnlich Leistung möchten wir - die Mitglieder der LSG - Norbert ganz herzlich danken. Und der Dank gilt natürlich auch seiner Gattin Heike, die seine Arbeit stets unterstützt hat und ihm mit Rat und Tat zur Seite gestanden hat.

Wir hoffen, dass wir euch mit unserem Geschenk - zwei Karten für "Salut Salon", ein kammermusikalisches Frauenquartett aus Hamburg, Echo-Preisträgerinnen, gastierend am 10.11. im Tollhaus - eine Freude machen können.

Wir wollen Norberts Verdienste um den Verein auch dadurch würdigen, dass wir bei der nächsten Mitgliederversammlung den Antrag stellen werden, ihn zum Ehrenvorsitzenden zu ernennen. Norbert gehört zwar nicht mehr zum Vorstand, aber er wird die LSG weiterhin, insbesondere bei der Durchführung des Hardtwaldlaufes, unterstützen und seinen großen Erfahrungsschatz weitergeben. Darüber sind wir natürlich froh.

Wir wünschen Heike und ihm viel Gesundheit, Lebensfreude, und Glück.



Regina Berger-Schmitt



Ohannes Sallak





All over the World



Cursa Muntanya Sollér

auf Mallorca



Amos Brenecke

Die Spanier haben wirklich eine tolle Willkommenskultur, haben sie mich doch das ganze Rennen mit ihren Amos, Amos Rufen ins Ziel getragen. Claudi hat das auch gehört, sie meinte aber, dass es auch Vamos, Vamos heißen könnte, das halte ich für ein Gerücht ;-).

Wir waren nun schon das dritte Mal in Sollér auf Mallorca um an dem Lauf teilzunehmen, sind aber immer noch total begeistert von der schönen und anspruchsvollen Strecke, der tollen Organisation

und der familiären Atmosphäre. Trailrunning ist in Spanien sehr populär, daher waren die 350 Startplätze schnell vergriffen. Pünktlich um 9:00 sind wir auf die 21km lange Trailstrecke geschickt worden. Die ersten 2km waren noch recht flach, zuerst ging es durch die engen, von Zuschauern gesäumten Gassen in Sollér, dann hinaus in die Weinberge und auf den Fernwanderweg GR221 der uns auf verschiedenem Untergrund inklusive Kletterpassagen hinauf auf den 1091m hohen Puig De L'Ofre gebracht hat. Von dort ging es zunächst auf engen, kaum sichtbaren Trails und dann weiter auf steilen Pfaden aus Geröll hinunter. Bei KM18 waren wir dann wieder im Tal angekommen und wurden begeistert in Fornalutx empfangen. Dann waren es noch 3 lange hügelige Kilometer auf Asphalt bevor wir ausgepowert aber glücklich im Ziel angekommen sind wo bereits Volksfestatmosphäre herrschte.



Ich habe es in einer Zeit von 2:32h gerade noch in die Top 100 geschafft, bin aber immerhin 3. in der M50 geworden. Claudi hat die W50 in 2:49 sogar gewonnen, so konnten wir uns gemeinsam auf dem Treppchen zum Lied 'We Are The Champions' feiern lassen.



[Weitere Bilder zum Lauf und von der Insel](#)

[Link zur Strecke](#)



All over the World



Zwei LSG'ler eine

Woche in der Sahara

Der Marathon des Sables in Marokko zählt zu den legendärsten Laufveranstaltungen der Welt. Bei der 32. Ausgabe liefen auch Nicola Wahl und Günter Kromer in fünf Etappen 30,3, 39,0, 31,6, 86,2 und 42,2 km durch die Wüste, dazu kam am Schluss noch eine 7,7 km Charity-Etappe ohne Wertung.



Günter Kromer

Für die gesamte Strecke mussten wir alle Ausrüstung, also Essen, Schlafsack, Isomatte und weiteres Material, selbst im Rucksack tragen. Nur Wasser bekamen wir am Start, an den Checkpoints und am Ziel vom Veranstalter, außerdem standen spartanische Gruppenzelte für 8 Personen bereit. Bei mir kamen so am Start inklusive Wasser 12 kg zusammen, die Schultern und Rücken auf der ersten Etappe stark belasteten. Vor allem aber die Hitze und die viele Abschnitte tiefem und weichem Sand reduzierten das Tempo. Mit dem selben Energieaufwand, der im Hardtwald 5:30er Schnitt entspricht, schafft mal hier gerade mal drei bis vier Kilometer in der Stunde.

Aber die überraschend abwechslungsreiche Landschaft, die herrlichen Dünen, die steilen Aufstiege und das rasante bergab rennen im Sand, das Erlebnis, mit Teilnehmern aus 52 Nationen von allen Kontinenten in einer kilometerlangen Läufer Schlange unterwegs zu sein und in großen Zeltlagern friedlich zusammen zu leben, die vielen Begegnungen und der Zusammenhalt in der Gruppe, die Nächte im Zelt, die Hitze am Mittag, der Marsch durch die vom Vollmond beleuchtete Nacht, das Leben mit einfachsten Mitteln - all das sind unvergessliche Erlebnisse. Nicola erreichte von 1176 Startern in 47:39 Stunden Platz 637, ich kam mit 51:32 Stunden auf Platz 767.



Hier ist mein Bericht mit etwa 250 Fotos:

www.trailrunning.de/laufberichte/sport/eine-woche-sahara-der-marathon-des-sables/3336

Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 6. Juni 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 20. Juni 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch 4. Juli 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

Sommerfest 21. Juli 2017, 18:00, Ort: MTV Kanalweg 1

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende Juni erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 25. Juni 2017

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

pbeil@web.de





All over the World

**Löwen,
Leoparden & Laufen**

Two Ocean Marathon am 15.04.2017

Zum 48. Mal wurde wie seitdem jedes Jahr am Ostersonntag der 56km lange Two Ocean Marathon in Kapstadt gestartet.

Der Lauf ist einst als Vorbereitungslauf für den seit 1921 veranstalteten Comrades Marathon (zwischen 87 und 89km; mit ca. 15.000 Zieleinläufern) entstanden. Die 11.000 Startplätze sind bereits im November kurz nach Öffnung der Anmeldung vergeben und durch weitere 16.000 Halbmarathonisten ist es wie bei vielen Ausdauersportveranstaltungen in Südafrika recht belebt. Die 109km lange Cape Town Cycle Tour (seit 1978), die dieses Jahr einem Sturm zum Opfer gefallen ist, hat 35.000 Teilnehmer.



Martin Rudolph



Zu fünft sind wir 15 Tage vor dem Lauf nach Johannesburg geflogen und dann mit einem Mietfahrzeug Richtung Krüger Park im Nordosten gefahren. Die Fläche von Südafrika ist ca. 3,5 mal so groß wie die von Deutschland – bei 2/3 der deutschen Einwohnerzahl. Sprich: Es gibt viel Weite. Von Ort zu Ort (von Stadt kann man außer in den Ballungsgebieten selten reden) sind es oft 50 – 70km. Der Krügerpark ist öffentlich und 350km lang.

Wir hatten 2,5 Tage Aufenthalt in einem privaten Park namens Sabi Sand. In aller Früh und am späten Nachmittag werden je 3,5h lange Jeepfahrten veranstaltet und es gab Löwen, Leoparden, Elefanten, Nashörner, Elefanten Hyänen, Büffel, Giraffen, Antilopen, Affen, afrikanische Wildhunde und einiges mehr hautnah zu sehen.

Insgesamt saßen wir über 2.500km im Auto und haben auch mit einem Inlandsflug "Strecke überbrückt". Von Sabi Sand ging es mit Zwischenstation zu den bis zu 3.400m hohen Drakensbergen und dem beeindruckendem Amphitheater, einer acht Kilometer langen und 1.000m hohen senkrechten Feldwand. Der zweite Teil der Reise ging über Etappen am Indischen Ozean über die Garden Route und der Weingegend Stellenbosch nach Kapstadt.

Die 2 Wochen vor dem Two Ocean waren nicht durch üppige Laufeinheiten geprägt. Zweimal 13 km am Strand von Plettenberg Bay und sonst nur ab und dann paar kurze Einheiten. Wenn man im Vorfeld irgendwo im Lande von der Teilnahme an dem Lauf berichtet, ist eine hohe Aufmerksamkeit gewiss. Fußball spielen die Schwarzen. Rugby die Weißen. Laufen, ja laufen ist ein Sport für alle.

Und jeder ist begeistert vom Laufen – ob aktiv oder nicht.

Start des Halbmarathons beim Two Ocean ist um 6:00 – beim Ultra erfolgt der Startschuss um 6:40. Alles ist perfekt organisiert. Dank meiner Qualifikationszeit vom Frankfurt Marathon durfte ich im Block B starten. Beeindruckend ist schon das Spielen und stimmkräftige Mitsingen der Südafrikanischen Nationalhymne um 6:30. Das Wetter war sonnig, aber in Böen mit Windstärke 6 auch sehr windig. Jedoch hat der Wind keinen nennenswerten Einfluss auf die Zeiten gehabt. Alle 2 km gibt es sehr langgezogene Getränkestationen, an denen es Wasser oder Powerrade in kleinen Beuteln gibt. Am Anfang ist mir manch einer mit erfrischendem Plitsch Platsch im Gesicht geplatzt. Aber schnell hat man die Technik beim Anbeißen heraus gefunden und kann sich im vollen Lauf bestens versorgen.



Die Stimmung schon zur frühen Stunde ist riesig und mein Name (steht vorne und hinten auf der Startnummer) wurde gefühlt 1.000 mal gerufen. Die Freundlichkeit und Lebensfreude der Südafrikaner ist eines, was ich mit nach Hause genommen habe.

Der Lauf hat laut Ausschreibung 3 Buckel mit zusammen 707 Höhenmeter (180m, 215m und 312m) sowie ein paar Wellen. Am Ende werden es wohl etwas über 800 Höhenmeter sein. Die Buckel sind aber alle auf Hälfte 2 und die 312 m beginnen direkt an der Marathonmarke. Über die Marathonmarke lief ich in 3:25, über die 50km bei 4:13 und im Ziel war ich bei 4:51:50. Also noch mit der Sainsbury Medaille belohnt. Je nach Zeit erhält man unterschiedliche Medaillen – was nahezu zelebriert wird.



Am Ende war ich 914. von 9.232 Zieleinläufern. Für mich war es bei meinen doch schon zahlreichen Marathon- und Ultramarathonläufen einer der schönsten Läufe. Einmal habe ich den Lauf mit einem rundum guten Körpergefühl bestreiten können, dann ist die Strecke gelinde gesagt traumhaft, die Organisation hat schweizerische Züge, die Stimmung trägt einen und die zahlreichen kleinen Unterhaltungen während des Laufes gaben dem Ganzen eine besondere Note.



Kandel Berglauf -

2. Lauf Schwarzwald Berglauf-Pokal 2017

Nach dem Auftakt - Trail über 21 in Unterharmersbach, am dem auch einige LSG ´ler teilgenommen hatten, stand am vergangenen Samstag nun der zweite Lauf im Rahmen des Schwarzwald Berglauf Pokal 2017 an.



Uwe Renz

Gehandicapt durch die nun schon seit über einem Jahr anhaltenden Achillessehnenprobleme, lies ich den Saisonauftakt wegen der vielen Bergabpassagen sicherheits halber aus. Nachdem der 15- er in Rüppurr, den ich als Testlauf absolvierte, ohne große Probleme ablief, wollte ich meine Chancen zur Teilnahme an der Gesamtwertung aufrecht erhalten und fuhr trotz der schlechten Wetterprognose nach Waldkirch. Dort sind auf 12,2 km 940 Höhenmeter von der Ortsmitte in Waldkirch bis zum Gipfel des Kandel zu absolvieren. War es am Start zwar kühl aber noch trocken, begann es bald zu regnen und ab ca. 900 Metern über Null kam dichter Nebel hinzu. Die Regentropfen wurden zahlreicher und dicker – man erwartete jeden Moment, dass erste Schneeflocken fallen könnten. Kleinere Rinnsale, die über die Straße liefen, sorgten bald für nasse und kalte Füße. Die eigentlich angepeilte Zeit war so schnell vergessen und es galt einfach durchzukommen und das Beste aus den widrigen Bedingungen zu machen. Durch meine lange Abwesenheit beim Berglaufpokal und den Wechsel in die neue AK (60) war ich über die Konkurrenz an diesem Tag nicht so ganz im Bilde. Ca. 1 km vor dem Ziel lief ich aber auf einen Kollegen auf, den ich sicher als M 60 –er in Erinnerung hatte und dies beflügelte mich nochmals. Ohne taktische Überlegungen lief ich zu ihm auf und auch sofort an ihm vorbei.

Die in Waldkirch immer sehr schnell feststehenden Ergebnisse wiesen mich dann auch als Sieger der AK M 60 aus. Da in der Gesamtwertung aber nicht die vier besten Platzierungen, sondern die aus Platzierung und Zeitdifferenz zum Sieger erreichten Punkte zählen, bleibt abzuwarten, wie sich die Saison weiter entwickelt. In zwei Wochen geht es mit dem Hundseck Berglauf in Bühlertal weiter. Das Gelände mit vielen engen, steilen und ausgewaschenen Passagen sollte mir eigentlich besser liegen, als der reine Asphaltlauf am Kandel.

Sa., 20.05.: 41. Hundseck-Berglauf – TV Bühlertal

Sa., 22.07.: 32. Int. Tote-Mann-Berglauf – PTSV-Jahn Freiburg

Sa., 09.09.: 12. Belchen-Berglauf – TuS Schönau (Baden-Württembergische Berglauf meisterschaften, Aktive und Senioren)

So., 24.09.: 15. Brandenkopf-Berglauf – LG Brandenkopf

Weitere Informationen <http://www.schwarzwald-berglauf-pokal.de>.

Mudiator Karlsruhe (Forchheim)

ein Lauf mit Hindernissen am 08. April 2017
von Manfred Deger



Manfred Deger

Angefangen hat die Sache ganz harmlos Dienstag Abend beim Bier nach dem Lauf : Günther Kromer wies darauf hin, dass die *Klappe-Auf* Startplätze für den Extrem-Hindernislauf "Rothaus-Mudiator" verlost. Als bekennder Schwabe konnte ich natürlich nicht umhin, da mitzumachen (kostet ja nix). Damit war der Stein ins Rollen gebracht. Bei solchen Hindernisläufen ist das Startgeld übrigens richtig hoch, was sich aber durch den großen Aufwand, den der Veranstalter leisten muss, auch leicht erklären lässt. Ich hatte schon gar nicht mehr daran gedacht, da habe ich tatsächlich einen Startplatz zugelost bekommen. Bis jetzt wäre die Gefahr noch beherrschbar gewesen, doch ohne weiter nachzudenken, beging ich einen nicht wieder gutzumachenden Fehler: Ich habe meiner Familie davon berichtet. Die Abstimmung, ob ich teilnehmen sollte, ging mit 3:1 verloren. Das war ja klar: Die wollen zusehen und Ihren Spaß haben!

Bei der Anmeldung stehen zwei Härtegrade zur Auswahl. Nach dem Motto: *Ein Mann muss tun, was ein Mann tun muss* melde ich mich selbstverständlich zur Langstrecke namens *Hercules* (zwei Runden) an, die ist auch teurer, da habe ich ja dann mit dem Freistart auch mehr Startgeld gespart(!). Dass ich ursprünglich gar nicht wirklich teilnehmen wollte, habe ich zu



diesem Zeitpunkt längst verdrängt.

Erst nach der Anmeldung habe ich

mich genauer mit dem Thema Extrem-Hindernislauf auseinandergesetzt. Je näher der Tag rückte, desto unruhiger wurde mein Schlaf. Ein Blick auf die Teilnehmerliste hat mich dann auch noch zusätzlich alarmiert: In der Sortierung nach Jahrgang (kleinste Zahlen zuerst) fängt die Liste mit meinem Namen an!

Jetzt galt es, sich wenigstens gut vorzubereiten. Erst einmal wurde das Internet nach allen verfügbaren Informationen abgesucht. Einige sehr hilfreiche Tipps bekam ich auch von Pia Winkelblech (nochmals herzlichen Dank von hier aus!). Sie bestreitet regelmäßig und erfolgreich solche Wettkämpfe und hat im Vorjahr die Frauenkonkurrenz bei diesem Wettkampf gewinnen können. Das Zusatztraining bestand hauptsächlich daraus, die Umfänge an Liegestützen und Klimmzügen deutlich zu erhöhen. Ein Tipp, den ich im Netz fand: Man solle sich an kaltes Wasser gewöhnen. Dieses Training habe ich unbewusst verdrängt. Wie sich herausstellen sollte, war das erfreulicherweise auch nicht nötig. Am Wettkampftag war es für Anfang April mit rund 20° sehr warm und auch trocken. Tatsächlich gab es gar keinen Schlamm. Vielmehr hätte die Veranstaltung in *Dustiator* umbenannt werden können. Bis auf die ca 500 Meter, die pro Runde durchs Wasser am Eppelsee zu laufen waren, ging es eher staubig zu. Hier sei die Verwendung von Anglizismen erlaubt. Die wörtliche Übersetzung von *Mudiator*: *Schlammierer* klingt jetzt nicht wirklich gut.

Die Streckenlänge wurde mit 16+ km angegeben. Am Ende sollte sich herausstellen, dass es sich um fast 23 km handelte. Das Laufpensum alleine war aber nicht die Schwierigkeit. Erst in Kombination mit den ganzen Hindernissen wurde die Sache richtig anstrengend. Der gewöhnliche Läufer beklagt sich über Gegenwind, Höhenmeter oder eventuell über eine zu kurvige Strecke. Das alles war hier nicht das Problem, sondern vielmehr die Aufgaben, die sich durch die Hindernisse gestellt wurden: Durch Reifen oder unter Gittern kriechen, hohe Netze und andere Barrieren überklettern, sich an Ringen durchhangeln, über Balken balancieren, durch Wasser rennen, schwere Gegenstände jeweils eine bestimmte Runde transportieren oder an Seilen ein Hindernis erklimmen und wieder auf der anderen Seite abseilen. Ein paar Hindernisse haben aber richtig Spaß gemacht: eine Riesen-Rutschbahn oder die Schaumparty. Sollte ein Hindernis nicht bewältigt werden können, so mussten je nach Größe des Hindernisses ersatzweise 10 oder 15 Liegestütze gemacht werden. Die eigentliche Lauf-

strecke selbst hat mit einem Straßenlauf nur wenig zu tun. Ein Großteil der Strecke hätte sich auch sehr gut für einen Crosslauf geeignet. Es gibt sicherlich härtere Extrem-Wettkämpfe. Stromschläge oder ähnliches habe ich nicht erleiden müssen.

Durch Übermotivation meinerseits und einer kleinen Wurzel geländeseits bin ich schon nach wenigen Kilometern an einer Böschung am Eppelsee gestürzt und habe mir Knie und Ellbogen aufgeschürft. Glücklicherweise waren das nur oberflächliche Verletzungen. Der Verlust der Brille beim Sturz wäre allerdings fast zum unüberwindlichen Problem geworden. Da ich ohne Brille meine Brille kaum finden kann, musste ich im Maulwurf-Modus minutenlang suchen. Nachdem ich die Brille dann doch unbeschädigt wiedergefunden habe, konnte es weitergehen. Ab jetzt hatten sich die Liegestütz-Übungen gelohnt. Durch die Schürfungen an den Knien waren einige Hindernisse nicht mehr wie vorgesehen zu bezwingen. Alles, was zu durchkriechen oder sonst auf allen Vieren zu machen war, ging jetzt nicht mehr. Da kamen dann doch sehr viele Liegestütze zusammen und am Tag danach hatte ich einen Monster-Muskelkater in den Oberarmen.

Im Ziel angekommen, war ich völlig mürbe. Meine Familie hatte ihren Spaß. Dass am Schluss sogar eine recht vorzeigbare Platzierung herausgekommen ist (14. von 281) hat mich schon sehr gefreut. Die Frage, ob es solch einen Wettkampf wirklich braucht, stellt sich natürlich schon. Die Antwort ist ganz klar: nein. Brauchen tut man das sicherlich nicht. Das gilt aber für so gut wie jeden Wettkampf. Wäre man dazu verpflichtet, gäbe es heftigste Proteste! Das freiwillig zu tun macht aber sogar Spaß. Nachdem der Muskelkater vorbei ist und die Knie auch wieder in Ordnung sind, halte ich eine Wiederholung nicht mehr für ausgeschlossen.

Weblinks: <http://mudiator.com> (Veranstalter)
<http://my1.raceresult.com/64691/info?lang=de> (Ergebnisse)



Direkt nach dem Einlauf im Ziel

Ab Mitte Mai und Juni 2017

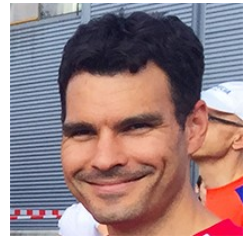
Wir gratulieren

Mai: Harry van Wees, Hans-Dieter Hoffmann, Björn Radon, Thomas Butsch, Christian Berkmann, Ronja Becker, Rolf Maier, Janine Schwalger, Benjamin Bublak, Matthias Balzer, Katrin Ortag, Rudolf Ullrich

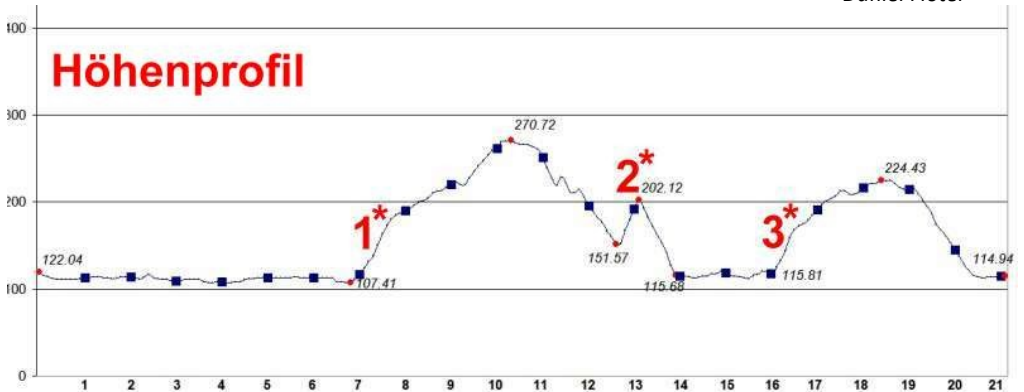
Juni: Peter Anders, Salvo Costa, Jasmin Jandke, Geraldine Hinckel-Kretz, Felix Deck, Wolfram Pfeiffer, Michael Krüger, Anna Anders, Heike Wein, Ulrich Schaller, Rolf Breithaupt, Peter Beil, Bernd Schmiederer, Roman Schnider, Horst Siedat, Matthias Bard

SAS Halbmarathon der TSG 78 Heidelberg

Der Heidelberg-Halbmarathon ist profiliert mit etwa 400 HM. Was auf dem Höhenprofil nicht gleich erkennbar ist, dass es drei Anstiege sind und nicht nur zwei. Ein kleinerer Anstieg von 70 HM bis zur dortigen Wasserverpflegung zwischen zwei doch anspruchsvollen Anstiegen.



Daniel Flöter



Drei anspruchsvolle Anstiege in der zweiten Hälfte vom Halbmarathon

Alle, die Abwechslung von "gewöhnlichen" Straßenlaufen suchen, werden hier nicht enttäuscht.

Das Streckenprofil führt mitten durch die historische Altstadt also an einigen Heidelberger Sehenswürdigkeiten vorbei, wie beispielsweise die Alte Brücke, dem Schloss und als erster Anstieg der Philosophenweg. Dieses Jahr fand der Halbmarathon an einem super, wolkenlosen Tagen statt. Jeder freie Zuschauerplatz, in der Altstadt jedenfalls, war vergeben und die Leute feuerten die 3500 angemeldeten Läufer an.

Immerhin fanden sich vier LSGler im Startbereich wieder. Die schnellste Zeit erlief Manfred mit 1:35:23 Minuten. Gefolgt von Daniel Flöter (1:43:03) und Matthias Köhl (1:43:20). Jürgen Creutzmann fungierte als Zugläufer für eine Laufkameradin auf der anspruchsvollen Strecke, erreichte das Ziel in 2:14:42 Minuten und hatte auf diese Weise die Möglichkeit, die landschaftlich schöne Strecke als Genussläufer bzw. "Slowrunner" zu genießen.



Grüße aus Kassel

Weitalmarathon 2017 - eine echte Alternative

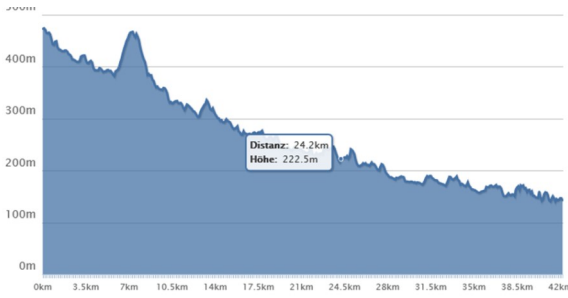
Wer sich auf einen Marathon vorbereitet, denkt nicht unbedingt über Alternativläufe nach. Vielmehr wird gezielt auf das große Ziel hintrainiert, vorbereitet, vorgefreut und dann: schlägt vier Tage vor dem Start eine dicke Erkältung zu! So in etwa liefen die letzten Wochen und Tage vor meinem geplanten Start beim Hannover-Marathon am 9.4.2017 ab. Nachdem mir die Vorbereitung ohnehin nicht leicht gefallen war (es war kalt, ich hatte Rückenprobleme und zu viel Arbeit..) und erst in den letzten Wochen der richtige Schwung in die Sache kam, war mein Frust riesen-groß. Läufe in Kälte und Wind, frühmorgens und abends - das alles sollte doch nicht umsonst gewesen sein! Zwei Optionen stellten sich für mich: entweder nochmal 6 Wochen trainieren oder versuchen, auf dem Ist-Zustand aufzubauen, zu hoffen, dass die Erkältung schnell wieder weg geht und zeitnah einen anderen Lauf zu starten. Für Ersteres hatte ich keine rechte Motivation und zu wenig Zeit. So googelte ich kurzentschlossen: Hessen - Marathon - April 2017 und stieß auf den "Weitalmarathon".



Jutta Siefert

Die ersten Bilder, die ich im Netz sah, erinnerten mich an den Graf-Rhena-Weg der Alb entlang und weckten schöne Erinnerungen. Also habe ich weiter und folgende Eckdaten gelesen: Es handelt sich um einen Landschaftslauf im Taunus, etwa 40 km nördlich von Frankfurt (und etwa 160 km süd-westlich von Kassel). Der Lauf führt - als Streckenlauf - durch

den Naturpark Taunus von der Quelle der Weil in Schmitten-Arnoldshain am Fuß des hohen Feldberg entlang des Flüsschens Weil, das 43 km später bei Weilburg in die Lahn mündet. Der Lauf findet am 23.4.2017 und bereits zum 15. Mal statt. Zu bezwingen sind 574 Bergauf-Höhenmeter und 937 Bergab-Höhenmeter, was dem Startpunkt auf knapp 500 Metern Höhe und dem Ziel auf 143 Metern in Weilburg mit einigen Anstiegen und Abstiegen dazwischen geschuldet ist.



Auch wenn ich lieber bergauf als bergab laufe, las sich das Ganze so ansprechend, dass ich mich kurzerhand zum Lauf anmeldete. Und das Resümee gleich zu Beginn: wer einen wirklich sehr gut organisierten Landschaftslauf in idyllischer Umgebung sucht, ist hier richtig. Dies beginnt mit dem Bustransfer am Sonntagmorgen vom Ziel zum Startpunkt, sehr guter Beschilderung und Streckenposten an jeder auch nur denkbaren Stelle, die zum falschen Abbiegen verleiten könnte, bis zum Ziel mit Duschen mit warmem Wasser, einem professionellen Catering und einer Siegerehrung, die einigermaßen zeitgerecht stattfand. Die Strecke selbst ist gut zu laufen. Sicherlich, es gibt ein paar etwas bissige Anstiege und einige steile Bergabpassagen bei ansonsten aber bis km 33 gut zu laufendem Hoch und Runter. Danach führt der Weg auf einer aufgelassenen Bahnstrecke, ist also nicht nur ziemlich eben, sondern auch der Untergrund ist gut befestigt.

Am Start war es frische 4 Grad (immerhin plus) kalt, aber die Wettervorhersage prognostizierte Sonne und 13 Grad gegen Mittag, so dass ich mich entschloss, kurz zu laufen, was auch die richtige Entscheidung war. Durch die Erkältung (die zum Glück zeitgerecht abgeklungen war) und das mir unbekanntes Streckenprofil leicht im Ungewissen, was mich erwartet, hatte ich ursprünglich vor, eine 3:30 h anzugehen. Mein Mann schaute mich angesichts dieser Andeutungen nur irritiert an und meinte: "Jetzt untertreib mal nicht - dafür hätten wir nicht hierher fahren müssen....". Na denn, dachte ich, du musst das ja nicht laufen. Aber weil ich das Ganze tatsächlich nicht einschätzen konnte, plante ich einfach nichts und nahm mir vor, so zu laufen, wie ich mich fühle. Und das war auch gut so. Vom Start weg konnte ich ein gutes Tempo anschlagen und halten. Bei km 4 dann eine Überraschung: ein Mountainbike-Fahrer mit dem Schild "Marathon 1. Frau" fuhr zu mir auf und meinte: "Ich bin Uli. Wenn du auf dieser Position bleibst, begleite ich dich ins Ziel." Zwar freute ich mich über diese unerwartete Ehre, dachte aber zugleich naja, da habe ich ja schon noch ein paar Kilometer vor mir. Mal sehen, wie lange die Begleitung anhält. Zudem war ich mir auch in der Sache nicht sicher, ob ich eine Begleitung gut finden sollte. Muss ich mich jetzt die ganze Zeit mit dem unterhalten? Fährt der mir ständig um die Füße rum oder verleitet er mich zum "zu-schnell-laufen"? Das waren durchaus die ersten Gedanken, aber schnell merkte ich, dass meine Befürchtungen umsonst waren. Mein Fahrradbegleiter verstand sein Geschäft! Er ließ mich in Ruhe laufen, gelegentlich fragte er nach meinem Befinden, ob ich etwas brauche und, was wirklich sehr angenehm war, er erklärte mir im Vorfeld die Strecke, so dass ich wusste, was mich die nächsten Kilometer erwartet. Sehr angenehm! Nachdem er bemerkte hatte, dass ich zwar gut bergauf aber nicht so gut bergab laufe, ging der Service sogar bis hin zu Ratschlägen, welche Wegseite ich bergab nehmen soll, weil dort der Untergrund besser sei.... Ein toller Nebeneffekt war, dass ich dadurch die Strecke wirklich genießen konnte. Diese führt meist an der Weil entlang, gelegentlich liefen wir aber auch oberhalb durch Dörfer oder überquerten den Bach, aber das Wasser war fast immer im Blick. Die Streckenführung hat zudem den Vorteil, dass mein Mann mich mehrfach an der Strecke anfeuern konnte, denn fast parallel zum Fluss führt auf der anderen Flussseite auch eine kleine Straße. So wusste ich durch ihn auch ab km 18, dass die nächste Frau 4 Minuten hinter mir war und bei km 35, dass sich der Abstand noch nicht verringert hatte. Dieses Wissen war mir



Am Start war es frische 4 Grad (immerhin plus) kalt, aber die Wettervorhersage prognostizierte Sonne und 13 Grad gegen Mittag, so dass ich mich entschloss, kurz zu laufen, was auch die richtige Entscheidung war. Durch die Erkältung (die zum Glück zeitgerecht abgeklungen war) und das mir unbekanntes Streckenprofil leicht im Ungewissen, was mich erwartet, hatte ich ursprünglich vor, eine 3:30 h anzugehen. Mein Mann schaute mich angesichts dieser Andeutungen nur irritiert an und meinte: "Jetzt untertreib mal nicht - dafür hätten wir nicht hierher fahren müssen....". Na denn, dachte ich, du musst das ja nicht laufen. Aber weil ich das Ganze tatsächlich nicht einschätzen konnte, plante ich einfach nichts und nahm mir vor, so zu laufen, wie ich mich fühle. Und das war auch gut so. Vom Start weg konnte ich ein gutes Tempo anschlagen und halten. Bei km 4 dann eine Überraschung: ein Mountainbike-Fahrer mit dem Schild "Marathon 1. Frau" fuhr zu mir auf und meinte: "Ich bin Uli. Wenn du auf dieser Position bleibst, begleite ich dich ins Ziel." Zwar freute ich mich über diese unerwartete Ehre, dachte aber zugleich naja, da habe ich ja schon noch ein paar Kilometer vor mir. Mal sehen, wie lange die Begleitung anhält. Zudem war ich mir auch in der Sache nicht sicher, ob ich eine Begleitung gut finden sollte. Muss ich mich jetzt die ganze Zeit mit dem unterhalten? Fährt der mir ständig um die Füße rum oder verleitet er mich zum "zu-schnell-laufen"? Das waren durchaus die ersten Gedanken, aber schnell merkte ich, dass meine Befürchtungen umsonst waren. Mein Fahrradbegleiter verstand sein Geschäft! Er ließ mich in Ruhe laufen, gelegentlich fragte er nach meinem Befinden, ob ich etwas brauche und, was wirklich sehr angenehm war, er erklärte mir im Vorfeld die Strecke, so dass ich wusste, was mich die nächsten Kilometer erwartet. Sehr angenehm! Nachdem er bemerkte hatte, dass ich zwar gut bergauf aber nicht so gut bergab laufe, ging der Service sogar bis hin zu Ratschlägen, welche Wegseite ich bergab nehmen soll, weil dort der Untergrund besser sei.... Ein toller Nebeneffekt war, dass ich dadurch die Strecke wirklich genießen konnte. Diese führt meist an der Weil entlang, gelegentlich liefen wir aber auch oberhalb durch Dörfer oder überquerten den Bach, aber das Wasser war fast immer im Blick. Die Streckenführung hat zudem den Vorteil, dass mein Mann mich mehrfach an der Strecke anfeuern konnte, denn fast parallel zum Fluss führt auf der anderen Flussseite auch eine kleine Straße. So wusste ich durch ihn auch ab km 18, dass die nächste Frau 4 Minuten hinter mir war und bei km 35, dass sich der Abstand noch nicht verringert hatte. Dieses Wissen war mir

eine Beruhigung, insbesondere, als ich bei km 35 nach einem Schluck Cola elende Magenkrämpfe bekam und erst einmal kurz stehen bleiben musste. Mein Begleitradler war total erschrocken und fragte gleich, ob ich etwas brauche. Aber mir war klar (aus früheren Erfahrungen), dass ich nun einfach etwas langsamer weiter laufen muss, damit sich alles wieder beruhigt. So war es dann auch. Nach ca 2 km ging es wieder und ich konnte die letzte Etappe befreit laufen. Nach 3:14:30 h und immer noch rund 3 Minuten vor der zweiten Frau war ich im Ziel und freute mich neben dem Gesamtsieg vor allem auch über die Zeit, die mich mit der anstrengenden und phasenweise auch frustrierenden Vorbereitung wieder versöhnte.

Der Lauf ist auch von Karlsruhe aus gut erreichbar - vielleicht habt ihr ja Lust bekommen, dort auch einmal zu starten!

Neue Mitglieder stellen sich vor



Deike de Riese: Moin Liebe LSGler! Mich hat es im August 2016 von meinem Studienort Hamburg ins schöne Karlsruhe verschlagen. Der Laufsport fasziniert mich seit meiner frühen Jugend, auch in meiner ostfriesischen Heimat machte ich bei einigen Läufen (wie z.B. dem "Ossilooop", einem 6-Etappigen Lauf von meiner Heimatstadt Leer bis an die Nordseeküste) mit.

Ich bin froh, in der LSG nun eine Truppe gefunden zu haben, die mich motiviert, mich nach längerer Laufpause neben den normalen Trainingsläufen mal wieder an 10km-Wettkämpfe (oder bald

auch mal mehr?) zu wagen.

Ich freue mich auf spaßige Trainingsrunden, neue Laufbekanntschäften und den einen oder anderen Tipp zum Erreichen kleinerer und größerer Ziele in naher Zukunft.

Silas Stiehl Hallo alle LSG'ler und Läufer dort draußen in der Welt, schon lange ist Sport ein großer Bestandteil meines Lebens, doch seit letztes Jahr Mai hat mich der direkte Laufsport gepackt und schwer begeistert. Da meine Laufkarriere bisher recht gut verläuft, würde ich in den nächsten zwei Jahren gerne einen Marathon unter 3:15 h finishen und danach die Rubrik der Trailläufe angehen.

Ich bin mir sicher mit dem Eintritt in die LSG werde ich auf dem weg meiner Ziele tatkräftig unterstützt und lerne bei vielen gemeinsamen Trainingsrunden eine Menge nette Läufer und Freunde kennen. Meine Bestzeiten: Halbmarathon 1:28:33, auf 10 km 40:21 Min



Mein Name ist **Janosch Kowalczyk** und ich starte ab Mai für die LSG. Spezialisiert habe ich mich auf Ultra-, und Trailmarathons, weil ich mit dem Leistungsgedanken der Straßenläufe irgendwie abschließen wollte. Ich bin einfach nie richtig schnell geworden. Über die Trails und Ultras bin ich dann doch wieder hineingerutscht und laufe jetzt Strecken bis 100km und auch wieder um die Wette.

Ausgetreten sind: Ingeborg und Dietrich Geithoff: Sie sind 1990 eingetreten und der LSG bis ins hohe Alter (84 und 87 Jahre) treu geblieben.

Daniela und Jens Jäger verlassen zum 30.6. die LSG

Neue Mitglieder stellen sich vor



Nikolaos Svarnas

Liebe LSGler, Sport begleitet mich mein Leben lang, jedoch konnte ich vorher mit dem Laufsport wenig anfangen. Mit 6 Jahren begann ich mit dem Fußball und suchte nach 15 aktiven Vereinsjahren ein neues, terminunabhängiges Hobby. Dies fand ich im Kraftsport, dass ich bis heute noch regelmäßig und mit Leidenschaft im Fitnessstudio nachgehe. 2010 fing ich parallel an unregelmäßig, max. 1-mal die Woche, locker eine Strecke von 7 km zu laufen. Aber dies auch nur bei schönem Wetter, so dass es auch vorkam dass mehrere Wochen Pause zwischen den Läufen lag und im Winter die Sportschuhe über Monate im Keller in Vergessenheit gerieten. Ich konnte auch nie verstehen wie mein Vater Angelos, auch ein LSGler, sich so für das Laufen begeistern konnte und jahrelang nahezu jede Woche an jedem Volkslauf teilnahm und mehrere Kilometer und Stunden für sein Hobby auf sich nahm. Damals für mich unvorstellbar.

Wie ich letztendlich, neben meinem Vater, zum Laufsport kam...

Aufgrund einer geplanten Teilnahme an einem Firmenlauf begann ich genau am 12. März 2016 mit dem regelmäßigen Laufen. Damals in einer Zeit von 50:38 auf 8km. Kontinuierlich konnte ich mich im Training steigern und erzielte schon 2 Monate später bei meiner „Prämie“ am ersten Volkslauf in St. Leon-Rot eine Zeit von 44:09 auf der 10 km Strecke. Dies motivierte mich umso mehr meine Zeiten kontinuierlich zu verbessern. So stieg auch die Leidenschaft, Lust und die positive „Sucht“ an weiteren Volksläufen gemeinsam mit meinem Vater teilzunehmen. Genau 1 Jahr später und eine Woche nach meiner ersten Marathonteilnahme beim Trollinger in Heilbronn mit einer Zeit von 3:29, erzielte ich in St. Leon-Rot meine neue Bestzeit von 39:35.

An diesem Tag lernte ich auch einige LSGler kennen und beschloss meinem Vater in den Verein zu folgen. Beruflich bedingt und aufgrund der Entfernung wird es zeitlich leider schwer werden an den gemeinsamen Trainingseinheiten teilzunehmen. Hier muss ich für das Training auf die Mittagspausen und die Zeiten früh morgens vor der Arbeit zurückgreifen. Jedoch freue ich mich sehr gemeinsam für die LSG an zukünftigen Läufen zu starten, an Vereinsveranstaltungen teilzunehmen und die neu entdeckte Leidenschaft mit Euch zu teilen.

Bahntraining im Sommer

Liebe Ovalläufer, unser Tempotraining findet regelmäßig im Stadion des MTV Karlsruhe, Kanalweg 1, statt. Treffpunkt ist mittwochs um 18:30 am Eingang zur Halle. Sollte die Bahn allerdings wegen Nässe oder anderweitig gesperrt sein, verlegen wir das Training auch schon mal in den Hardtwald oder auf den Trimm-Dich-Pfad. Ich versuche das mittwochs im Terminkalender der LSG-Homepage bekannt zu geben. Ablauf: Kurzes Einlaufen im Hardtwald; Lauf-ABC und Koordination im Stadion; Tempotraining auf der Bahn; danach Stabi-Training. Ich freue mich auf Euch

Peter Beil

Dicke Lippe riskiert



Peter Beil

Tja, wenn man etwas mehr Zeit hat, kommen einem so manche Ideen die man dann auch umsetzen kann. So hatte ich mich entschlossen zum Laufurlaub in Milano Marittima an der Adria von Karlsruhe aus mit dem Rad zu fahren. Losgehen sollte es am Montag, den 3. April und samstags darauf wollte ich am Ziel sein. Die Wetterprognosen wurden leider immer schlechter, die Temperaturen niedriger. Trotzdem fuhr ich wie geplant los. Voll gepackte Satteltaschen mit Kleidung für alle Eventualitäten und natürlich Proviant. Die Streckenführung hatte ich mir im Internet planen lassen und auf's Navi kopiert. Tag 1 von Karlsruhe > Ebenweiler/20 km nördlich von Ravensburg, 188 km mit der Hoffnung, dass das Lokal mit den Fremdenzimmern



auf hat. Die letzten 40 km im Regen, sonst alles Bestens. 2. Tag bis Lenzerheide. 155 km, am Bodensee entlang, den Rhein runter bis Chur. In Chur noch 17°, in Lenzerheide 5°. Morgens aufgewacht, aus dem Fenster geschaut – 10 cm Schnee. Was tun? Die Straßen schienen frei, also angezogen was ich hatte und mit dem Rad runter nach Tiefenkastril, ca. 700 hm bei Temperaturen um die 0°. Ziemlich verfroren in den Zug durch die Albula, mit dem Bus bis nach Val Müstair. Das Münstertal, Heimat des Skilangläufers Dario Cologna. Frühling, herrlicher Sonnenschein, fast konnte ich in Kurz fahren. Beste Radwege und kaum befahrene Straßen bis Meran. Was kann man sich als Radler mehr wünschen. Schöne Unterkunft gefunden und am nächsten Tag wieder auf besten Radwegen durch's Etschtal über Bozen nach Verona. Den Gardasee leider nur erahnt, da ich ca 10

km östlich dran vorbei fuhr. In einem kleinen Ort bei einem Kunstliebhaber übernachtet und früh in den 5. Tag gestartet. Poebene – auch erstaunlich oft Radwege, kleine Straßen fast ohne Autos, dafür aber oft mit sehr rauem Asphalt. Das ständige Rütteln und Sitzen machte mir zu schaffen, der Po tat weh, die badischen Füße auch, ich überlegte ob ich noch ein Tag dranhängen sollte. Aber nach einem kurzen Nickerchen ging's weiter bis Ferrara und noch darüber hinaus. Bed und Breakfast gefunden, Bett fast selbst bezogen da Mütterchen krank und Breakfast fiel auch aus dem Grunde aus. Aber göttlich italienisch gefrühstückt in naher Patisserie. Noch 120 km bis zur Küste und als ich das Meer dann am frühen Nachmittag sah, konnte ich einen Freudenschrei nicht unterdrücken. 944 km Gesamtkilometer, keine einzige kritische Verkehrssituation und teils wunderschöne Landschaften. Im Laufe des Tages kamen alle Teilnehmer des Laufurlaubs an, so dass wir am nächsten Tag gemeinsam zum ersten Trainingslauf starteten. Tja und was bei der Radtour nicht passierte, holte ich dort nach. Da habe ich doch tatsächlich so einen blöden Bordstein übersehen und bin voll mit dem Gesicht voran auf die Straße gestürzt. Brille weggefliegen, geblutet wie die S..., hatte aber noch Glück im Unglück, da die Zähne nicht betroffen waren. Am nächsten Tag war die Oberlippe dick angeschwollen, das Essen viel erst schwer, wurde

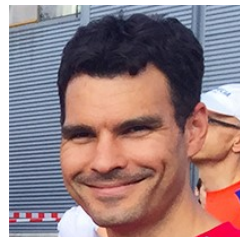


aber mit der Zeit GsD besser. Schlechter erging es Ulrike. Sie knickte am 2 Tag auf einer Baumwurzel um und geizte danach nicht mit Farben am ganzen Fuß. Wahrscheinlich Bänderriss. Dick angeschwollen konnte sie im Rest der Zeit keinen Meter mehr laufen. Nachdem einige von uns nach Wurzel- dann auch Bodenkontakt im Wald hatten, konzentrierten wir uns mehr auf's Laufen als auf's Schwätzen. Wie immer war das Hotel sehr gut, das Essen hervorragend, die Gemeinschaft nett und mittlerweile ist meine Lippe auch wieder auf Normalmaß.



Hier nur ein Beispiel: Prämierter Nachttisch im Hotel

Fünf LSGler laufen unter Flagge der Lemminge-Karlsruhe bei der SOLA-Stafette Zürich mit



Daniel Flöter

Die SOLA ist der größte Hochschulsportanlass der Schweiz. Sie wird vom Akademischen Sportverband Zürich (ASVZ) ausgetragen. In Zahlen sind das 1003 Lauf-Teams (2017) mit je 14 Läufern, die wiederum 14 Teilstreckenabschnitte bewältigen, sprich rund 14000 teilnehmende Läufer. Die Lemminge-Karlsruhe organisieren schon seit Jahren dort hin die An- und Abreise mit dem Rennrad und nach Bedarf, das heißt nach Können und Wetter, mit Bahn und Auto. Dieses Jahr konnten wieder zwei Mannschaften gestellt werden, fünf Läufer von der LSG waren auch mit dabei.



v.l.n.r.: Anja, Janosch, Peter, Ulrike, Daniel (Bilder von: Lauf-Fotoservice SPORTRait)

Die SOLA-Strecken verlaufen über die Schweizer Berge am Züricher See und können recht anspruchsvoll werden. Bergabwege werden erschwert durch Schnee- und Schlamm Sperren quer über den Weg, steile Passagen oder kleine Alm-Pfade. Genauso, wenn's bergauf geht, könnte die Streckenwahl bestimmt noch längere Wege bereitstellen, jedoch steiler geht es nicht mehr wirklich.

Ultra-Läufer und LSG-Neumitglied Janosch Kowalczyk brauchte für seine 13,75-km-Stecke mit 300 HM (Anm. d. Red.: Laut Lemminge die schwerste Strecke) gerade mal 52:34 Minuten. Doch bei ihm blieb es nicht bei einer Strecke und so lief er nach gerade mal vierstündiger Pause noch den letzten Teilstreckenabschnitt und landete in den gesonderten Streckeneinzelwertungen von ca 1000 Läufern auf Rang 23 und 11. So hatte er großen Anteil daran, dass sich die Speedies-Mannschaft im Endergebnis weit nach vorne auf Rang 21 platzieren konnte.

Janosch ist ambitionierter Trail-Läufer und wird auch dieses Jahr bei der Trail-WM in der deutschen Mannschaft starten, die ja bekanntlich von unserem Jens Lukas betreut wird.

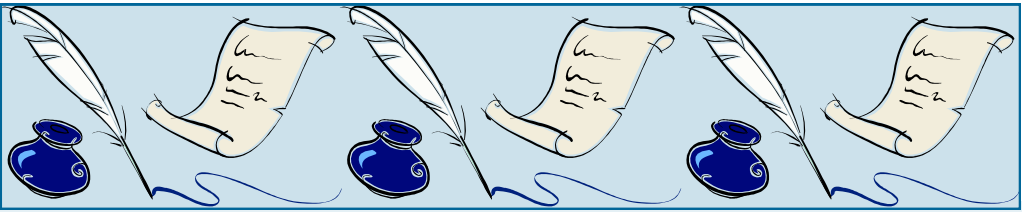
Ulrike Hoeltz lief eine von zwei "Frauen"-Strecken mit 4,5 km Länge in 21:46 Minuten, Anja Falkenberger lief im schnelleren Speedies-Team 8,69 km mit 165 HM in 40:16 Minuten (Gesamtrang 113), Peter Beil erlief 10,61 km mit 220 HM in 52:03 Minuten und Daniel Flöter hatte, auf einer der beiden Strecke wie der Janosch sie lief, mit 13,78 km und 305 HM eine Endzeit von 1:04:11 Minuten.

Für die Rückfahrt mit dem Rennrad konnte das Wetter leider nicht überzeugen und



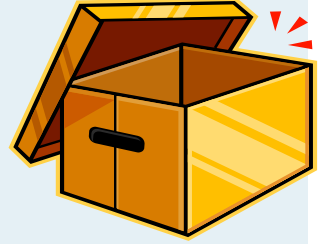
Rennrad-Start am Vortag der SOLA in Karlsruhe-Durlach

so war nach der Strecke Zürich bis Waldshut, nach 43 km Rennrad fahren im Regen, Schluss und alle entschieden sich mit dem Zug weiter zurück nach Karlsruhe zu fahren. So endete, nach zwei Mal Umsteigen mit dem Zug und dem Rennrad im Gepäck, die SOLA 2017 um 16.53 Uhr am Karlsruher Hauptbahnhof.



Aus dem Schatzkästchen von Rolf Bohrer

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 22. 09.1986 über den 4.

Karlsruher Marathon. Die LSG ist bei der Mannschaftswertung in der Ergebnisliste mit 4 Mannschaften vertreten. Unter 3 Std. sind in der Ergebnisliste als LSGler Werner Eimer (2:47) Reinhard Keck (2:57) und Harald Wacker (2:58) aufgeführt. Die aktuellen LSG-Mitglieder Hannes Hillmer (2:39), Rolf Bohrer (2:48) und Norbert Piekorz (2:51) sind damals deutlich unter 3 Std. geblieben. Besonders erfolgreich unsere Frauen Trees van Wees (3:01:12), Elke Cagol (3:04:39) und Annette Bürk, 2. der weibl. Hauptklasse (3:22).



ZEIT ZUM JUBELN hatte der Sieger des Stadtmarathons, Klaus Löwenhagen aus Augsburg, im Ziel. Foto: GES

Karlsruher Stadtmarathon

Nur Conzelmann hielt Anschluß

Gäste hatten die Nase vorn

Karlsruhe (O.T.). Blutblasen, Krämpfe, Schweiß, ausgepumpte Läufer und ab Kilometer 35 die Qual der Selbstüberwindung. Das war nur die eine Seite des Karlsruher Stadtmarathons 1986, den die Turnerschaft Beiertheim und das Rote Kreuz zum vierten Mal austrugen. Strahlende Gesichter, überglückliche Ankömmlinge und strahlende Sieger gab es auf der anderen Seite. Große Namen fehlten in Karlsruhe freilich, denn bewußt hatte man hier auf etatbelastende Startgelder verzichtet. 1 310 Läufer gingen auf die 42,195 Meter lange Strecke. Rundum versorgt durch die beeindruckende Helferarmada des Roten Kreuzes („Wir haben 450 Helfer an der Strecke“), lief der Augsburger Klaus Löwenhagen als erster über die Ziellinie. In zwei Stunden 23 Minuten und 52 Sekunden legte Löwenhagen bei herrlichem Wetter die klassische Laufstrecke zurück.

„Wenn es sein muß, rufen wir auch den Rettungshubschrauber“, sagte Ewald Amberg vom Roten Kreuz entschlossen. Er weiß bescheid, ist zum vierten Mal dabei. „Die Läufer gehen über die 42-Kilometer-Distanz. Den wahren Marathon aber laufen wir, denn wir arbeiten seit drei Tagen.“ Das kam auch dem Zweiten, Markus Keller von der LG Ortenau (2:25:40), zugute. Er konnte den Dritten, Gerhard Izyk aus Eglosheim, um ganze sechs Sekunden schlagen. Als erster Lokalmatador kam Guenther Conzelmann von der ESG Frankonia ins Ziel. Zwei Stunden 25 Minuten, 56 Sekunden war seine persönliche Bestzeit.

Im Gegensatz zu den Männern setzte sich in der Damenklasse eine Karlsruherin durch. Die für Neureut startende Gertrud Huber lief mit zwei Stunden 56 Minuten und 51 Sekunden eine hervorragende Zeit. Zweite wurde Theresia van Wees (3:01:12), gefolgt von Elke Cagol in 3:04:39, beide ebenfalls aus Karlsruhe. Beeindruckend auch das Durchhaltevermögen des in der Altersklasse 55 startenden Günther Kleiber, der als Blinder, begleitet von mehreren Läufern, geschafft im Ziel ankam.

Überwunden hat der Veranstalter auch die finanzielle Durststrecke. „Mit einem Etat von 70 000 Mark trägt sich der Marathon selbst“, erklärt Einsatzleiter Wolfgang Bühler. Bleibt noch anzumerken, daß Oberbürgermeister Seiler mit respektablen drei Stunden zwei Minuten und 43 Sekunden in keinem der durchlaufenden Stadtteile besondere Schwierigkeiten hatte. „Es lief heute glatt durch“, freute sich der OB.

Klaus Lüder ist seit dem 01.01.1995 Mitglied bei uns.

Wir gratulieren ganz herzlich

Artikelansicht ePaper - Verdienstkrenz für Lüder

Badische Neueste Nachrichten | Karlsruhe | KARLSRUHE | 03.05.2017

Seite 24



DAS „SPEYERER SYSTEM“ entwickelte Klaus Lüder (rechts), den OB Frank Mentrup nun mit dem Bundesverdienstkreuz ehrte.
Foto: jodo

Verdienstkreuz für Lüder

Der Reformier des öffentlichen Rechnungswesens

eki. Mit der Entwicklung des Speyerer Verfahrens hat Klaus Lüder das öffentliche Rechnungswesen reformiert und den Grundstein für die heute praktizierte doppelte Buchführung in den Kommunen gelegt. Für sein vielfältiges Wirken wurde dem 82-jährigen Wissenschaftler, Forscher und Lehrer gestern von Oberbürgermeister Frank Mentrup im Rahmen einer Feierstunde im Haus Solms das Bundesverdienstkreuz verliehen. Lüder habe in den vergangenen Jahrzehnten das Gebiet des öffentlichen Finanzmanagements nachhaltig geprägt und sich „unter hohem persönlichen Einsatz“ mit dessen Reformierung auseinandergesetzt, würdigte Mentrup die Verdienste des neuen Bundesverdienstkreuzträgers.

Lüder begann nach einer kaufmännischen Lehre ein Studium der Technischen Volkswirtschaft an der Universität Karlsruhe. Nach seiner Promotion war er als Professor für Betriebswirtschaftslehre an den Universitäten in Hamburg und Speyer tätig. Ab Mitte der 1980er Jahre rückte die Modernisierung der Steuerung deutscher Kommunen in den Fokus von Lüders Forschungen. Ab den 1990er Jahren leitete er die Einführung des Systems in mehreren Bundesländern persönlich in die Wege.

Der „hohe Grad an Qualität und Nachhaltigkeit“ sei beim Speyerer Verfahren bis heute herausragend, so Mentrup. Die „Flächendeckung der Reformbewegung“ unterstreiche dazu die hohe Bedeutsamkeit von Lüders Forschungen.



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Donnerstag, 25.05.2017

27. Himmelfahrtslauf Wössingen

Startzeiten: 5 km 09:15 Uhr
 10 km 10:00 Uhr
 Kinderläufe ab ca. 11:20 Uhr

Startgebühren: 5 km 4,50 Euro
 10 km 7,00 Euro
 Schüler- und Kinderläufe 2,00 Euro

[Link zum Veranstalter](#)

Pfingstmontag, 05.06.2017

ERDINGER alkoholfrei Südpfalzlauf Rülzheim

3. Lauf des PSD-Cup

Startzeiten: ab 9:00 Uhr /

Strecken: 10 km, 5,2 km Lauf + Walking, Halbmarathon, Kinderläufe 300 + 1000 m

[Onlinemeldung](#)

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 24.05.2017

39. Int. Fidelitas Nachtlauf; 8. Fidelitas Nacht-Marathon

Strecken: Marathon ca. 42,3 km; Start: 20:00 Uhr, Ultralauf 80 km; Start 17:00 Uhr

Veranstalter: Orgateam Fidelitas Nachtlauf/FC Südsterne

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

Web-Adresse: www.fidelitas-nachtlauf.de

[Link zum Veranstalter](#)

Freitag, den 30. Juni 2017

Heel-Lauf 2017 in Baden-Baden

Strecken: 10 km, 2,5 km, 5 km Walking und Schülerläufe

Startunterlagen per Post: Gut zu wissen. Wer sich bis zum 18. Juni 2017 anmeldet, erhält seine Startunterlagen im Vorfeld per Post zugeschickt. Die Online-Anmeldung bleibt bis einschließlich 27. Juni 2017 geöffnet.

[Onlinemeldung](#)

[Link zum Veranstalter](#)