

Hardtwaldrunner

Nr. 67
Oktober /
November 2017



Das war unser 32. PSD Bank Hardtwaldlauf

geschrieben von Norbert Wein

Da wir nach einem Jahr Unterbrechung wieder das Finale des PSD LaufCups ausrichten konnten, war die Spannung weit größer als bei einem "normalen" Hardtwaldlauf. Um allen Anforderungen gerecht zu werden, hatte unser Vorsitzender Ohannes in vielen Orga-Sitzungen und Einzelgesprächen den großen Tag vorbereitet. Dies war auch gut so. Als Außenstehender kann man nur schwer ermessen, wie aufwändig, stressig und kostspielig ein klassischer Volkslauf dieser Größenordnung inzwischen geworden ist. Allein die Motivierung der erforderlichen ca. 100 Helferinnen und Helfer stellt ein besonderes Kapitel dar.

Und ohne Sponsoren wäre das Ganze inzwischen ein Nullsummenspiel. Wir können uns daher glücklich schätzen, dass wir neben der PSD Bank auch vom Sporthaus Thomas Sommerlatt (Blankenloch), dem Marathonshop Engelbert Franz (Wiesloch) und der Brauerei Schneider Weisse großzügig unterstützt werden.

All unsere Mühen haben sich gelohnt! Wir konnten beim Hauptlauf über 10 Kilometer 467 Läuferinnen und Läufer begrüßen; dies waren 120 mehr als im Vorjahr. Interessant ist an dieser Stelle auch, dass unser Fünfer mittlerweile konstant ca. 150 Finisher zählt und damit aus dem Schatten des Hauptlaufs herausgetreten ist.

In sportlicher Hinsicht war es natürlich ein Glücksfall, dass Frederik Unewisse an den Start gegangen ist. Bereits bei der Siegerehrung des Baden-Halbmarathons hatte Karlsruhes bester Läufer versprochen, im Hardtwald einen Vorbereitungslauf für Frankfurt durchzuführen. Und nebenbei hat er sich dabei auch den Sieg im PSD LaufCup 2017 geholt. Unser stärkster LSG-Läufer Christoph Hakenes fügte seiner imponierenden Serie eine weitere 33er-Zeit hinzu und durfte sich über den 3. Platz in der Cup-Wertung freuen. Für die größte Überraschung in dem von Melina Tränkle dominierten Damenrennen sorgte aus Vereinsicht Valerie Knopf. Mit ihrer Seasonal-best-Zeit von 41:12 min. katapultierte sie sich noch auf den 3. Cup-Platz.

Es war auch in diesem Jahr immer wieder zu hören, dass der PSD LaufCup eine enorme Bereicherung der Volkslaufszene in Baden und der Pfalz darstellt. Beginnend am 3. Advent in Rheinzabern zog er sich wie ein roter Faden durch sämtliche Sommermonate bis hin zum herbstlichen Hardtwaldlauf. Ein Leckerbissen für jeden, der den Volkslauf mit seriösem Wettkampf verbindet. Hoffen wir, dass er - mit welchen Modifikationen auch immer - noch lange Zeit erhalten bleibt. Als Mitgestalter fand ich es daher große Klasse, dass 25 LSG-Mitglieder die von unserem Hauptsponsor ins Leben gerufene Serie angenommen und die gestellte Aufgabe "4 aus 7" erfüllt haben.

[Bildergalerie](#) mit Fotos von Ekkehard Gübel, Torsten Kohler und Johann Till

IN DIESER AUSGABE u. A.

32. Hardtwaldlauf	1
Spartathlon 2017	2-5
Baden-Marathon	6-7
Triathlon	9
Jungfrau-Marathon	10-11
Ultra Tour Monte Rosa	12
Schatzkästchen	13
Neue Mitglieder	16-17
Im Fokus	18

SPARTATHLON 2017

Spartathlon – 246 km von Athen nach Sparta

Harald Menzel, 29./30.9.2017

Der Spartathlon ist ein Ultramarathon über 246,8 Kilometer von Athen nach Sparta. Er



Damals Pheidippides . . .

hat 3.250 Höhenmeter, wird nonstop gelaufen und folgt der alten Legende, nach welcher der griechische Botenläufer Pheidippides 490 v.Chr. diese Strecke gelaufen sein soll, um die Spartaner bzw. König Leonidas um Hilfe zu bitten; Athen wurde von den Persern bedroht und benötigte mehr Krieger. Pheidippides erledigte seinen Auftrag, lief zurück nach Athen und anschließend noch in die ca. 40 km entfernte Stadt Marathon. Was genau davon wahr ist, überlassen wir mal den Historikern. 1982 lief der Brite John Foden den Abschnitt von Athen nach Sparta, im Anschluss daran wurde daraus ein internationaler Wettkampf.

Die Strecke führt von Athen über Korinth, Nemea, den Sangaspass (1.100m), Nestani und Tegea nach Sparta. Landschaftlich ist der Lauf nicht sehr ansprechend. Es gibt sicher ein paar attraktive Abschnitte, insbesondere an der Küste entlang, aber ein Großteil der Strecke verläuft auf dem Standstreifen teils stark befahrener Straßen. Die attraktive Landschaft um den Sangaspass erahnt man im Dunkeln.

LSG-Mitglied Jens Lukas siegte bei zehn Zieleinläufen dreimal (1999, 2004, 2005). Sein Name ist auf einer Säule im Zielbereich eingraviert. Herbert Britz erreichte das Ziel sechsmal (1998-2003) und Regina Berger-Schmitt zweimal (2003, 2007). Auch Wolfgang Feikert versuchte sich schon dort.

Einen Startplatz zu bekommen, ist nicht ganz einfach. Hierfür ist eine Quali-Leistung zu erbringen, z.B. für Männer 100 km unter 10h oder bei einem 24-h-Lauf 180 km. Zudem muss man von der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung nominiert werden (ca. 35 Startplätze gehen an Deutsche). Die Quali-Leistungen sind aber noch lange keine Garantie, den Lauf im Zeitlimit beenden zu können.

Viele erfahrene Ultraläufer sind in Griechenland schon gescheitert. Zu den häufigsten Ausstiegsgründen gehören Übelkeit, falsche Ernährungstaktik, zu langer Aufenthalt und unnötiges Hinsetzen an den Verpflegungspunkten, Überhitzung, orthopädische Probleme, Erschöpfung und mentale Schwäche. Trotz strenger Vorauswahl erreichen je nach Bedingungen nur zwischen 25% und 75% der Läufer das Ziel.



.....heute Harald

Streng sind die Griechen bezüglich der Kontrollzeiten: Das Ziel muss nach 36 Stunden erreicht sein und auf dem Weg dorthin sind 75 Checkpunkte zu einer vordefinierten Zeit zu passieren. Wer einen Checkpunkt auch nur eine Minute zu spät erreicht, wird kompromisslos aus dem Rennen genommen. Anfangs sollte man bis Korinth (km 81) mit knapp 10 km/h laufen, sonst wird es eng. Dann darf man das Tempo auf 8 bis 9 km/h reduzieren.

Das Ziel besteht darin, vor Zielschluss der Statue des Königs Leonidas in Sparta symbolisch die Hand auf den Fuß zu legen. Als Dank erhält man einen Schluck Wasser aus einer Schale, einen Olivenkranz und ein kleines Präsent. Preisgelder werden nicht vergeben. Nach dem Ziel wird man perfekt medizinisch betreut. Bei der Siegerehrung erhält man neben Urkunde und Medaille eine DVD mit den Bildern und dem Film zum Lauf. Die gesamte Woche umfasst auch Vollpension und Bustransfers. Das wertvollste Mitbringsel sind aber die zahlreichen Erinnerungen und Erlebnisse, die Kontakte zu den Menschen, der Austausch, die Erfahrungen, das Überwinden der Krisen, das Wundern über außergewöhnliche Methoden anderer, pathetisch ausgedrückt auch das Spüren einer ursprünglichen Idee des Ultramarathons. Die Begeisterung der Zuschauer, Helfer und Läufer ist authentisch. Nationen aus aller Welt sind hier vertreten. Und für nahezu alle Starter ist das auch der Saisonhöhepunkt.



Von einem Zieleinlauf in Sparta träume ich bereits seit dem Jahr 1994, als ich mit 16 zufällig davon gelesen habe. An diesen Tag erinnere ich mich noch heute: Die Begeisterung für den Spartathlon entstand nach einem zufälligen Griff in ein Bücherregal der Badischen Landesbibliothek... 2005 hatte ich erstmals die Quali, traute mich damals aber noch nicht zu starten. Was einst ein Phantasieziel war, sollte 2017 endlich Wirklichkeit werden. Wer sich der Herausforderung nicht stellt, der kann auch nicht wissen, ob er das Ziel nicht doch erreichen kann.

Trotzdem im Vorfeld die Angst: Die Distanz hatte ich schon zweimal bei einem 48-h-Lauf bewältigt. Aber diesmal musste ich über 12 Stunden schneller sein, da ja nur 36 anstatt 48 Stunden für dieselbe Entfernung zur Verfügung stehen. Wie sollte das gehen? Noch dazu bei den zusätzlichen Höhenmetern...

Hinflug am Mittwochabend, nachts geht's in das Hotel Palace in Glyfada. Zur Akklimatisierung habe ich keine Zeit, die Arbeit

lässt nicht mehr Freizeit zu. Donnerstag das Anmelden, die Abgabe der Dropbags und das Briefing.

Der Start erfolgt am letzten Freitag des Septembers um 7.00 Uhr an der Akropolis in Athen. Zuvor natürlich das obligatorische Eincremen der Füße mit Hirschtalg. Keine Tapes oder Blasenpflaster. Ab km 32 laufe ich mit einem Hüftgurt mit Trinkflaschenhalter und zusätzlichem Fach für Roadbook, Regencap, Sonnencreme, Taschentücher, Fettcreme, Pflaster und Salzttabletten. Von letzteren wollte ich tagsüber jede Stunde mindestens eine nehmen, höre aber schon nach einigen Stunden damit auf. An den Verpflegungsstationen fülle ich die Trinkflasche. Das T-Shirt (kein Singlet) schützt die Schultern gegen Sonne und die Achseln gegen Wundscheuern. Sehr hilfreich ist die Uhr von Manfred, welche die Geschwindigkeit und Distanz nicht über GPS, sondern mit einem Beschleunigungssensor am Fuß misst. Deshalb läuft die Batterie auch nicht leer. Über den Schuhpod meldet sie mir trotzdem genau die Ge-

schwindigkeit und Distanz. Nach etwas über 24 h ist der Speicher voll, da beträgt die Abweichung lediglich 1 km, perfekt! Man braucht aber eigentlich nur die Uhrzeit und für den Anfang den Puls. Der Adidas Energy Boost zusammen mit dünnen doppellagigen Wright Socks ist die richtige Wahl, keine Blasen..



In mehreren Dropbags habe ich auch warme Kleidung für die Nacht, eine Stirnlampe und Ersatzschuhe deponieren lassen. Im Nachhinein hätte sogar ein einziger Dropbag bei km 106 mit Stirnlampe und warmer Kleidung gereicht. Von meinen acht Dropbags habe ich drei gegriffen. Hier hat jeder seine eigene Strategie.

Solange der Magen es noch verträgt, möchte ich feste Nahrung zu mir nehmen. Auf Magnesium oder andere Mineralstoffe verzichte ich, die Gefahr der Magenirritation ist zu groß. An den VPs gibt es nur Kekse und Chips. Ein Stück Banane oder Brot wäre mir da lieber, das gibt es aber nicht. Also versuche ich, mich mit Powerbars über Wasser zu halten. Doch so gut ich sie beim Zugspitz-Ultra vertragen habe, so schlecht komme ich diesmal damit zurecht. Viel zu süß. Magenkrämpfe von km 20 bis 80. In Korinth (km 81) gibt es endlich Nudeln, herrlich! Danach die Umstellung auf salzige Kekse und es läuft wieder besser. Die Strecke wird auch ruhiger, kaum noch Autos, der Puffer zum Cutoff wächst rasch auf zwei, später sogar vier und mehr Stunden.

Ich freue mich auf die ruhige Nacht und das Anlaufen zum Sangaspass. Viel wurde im Vorfeld darüber erzählt, aber eigentlich ist der Berg nicht weiter schwierig. Den Gipfel müssen wir zwar im Regen und bei schlechter Sicht überqueren, mit meiner warmweißen Stirnlampe von Armytec ist aber immer alles gut ausgeleuchtet. Andere haben hier große Probleme und verlieren eine Stunde. Mir bereiten eher die langen, flachen Abschnitte Schwierigkeiten.

Nach einer flotten Phase nach dem Berg kommt der Einbruch. Zu viel Essen im Magen. Immer wieder Gehpausen. Andere übergeben sich mitten auf der Strecke. Ich beschließe, nur noch ganz wenig zu essen. Und so bekomme ich auch dieses Problem langsam wieder in den Griff.

Der Blick auf die Uhr nach 27 Stunden: Sind 32 Stunden noch möglich? Ich muss über mich schmunzeln, wie lange ich für diese Rechnung brauche. Könnte klappen. Aber irgendwie eintönig, noch weitere fünf Stunden im gleichen Bewegungsmuster abzuspulen. Deshalb der Entschluss, einfach mal zu beschleunigen. Und siehe da, das Laufen in normalem Tempo fühlt sich viel besser an als der 7-km/h-Schlappschritt. Also los geht's, mit flottem Tempo dem Ziel entgegen. Ich laufe die letzten zwei Stunden etwa im 5er-Schnitt (12 km/h), bergab sogar noch deutlich schneller.



Die abschließenden 5 km begleiten mich Kinder mit ihren Fahrrädern ins Ziel. Ein Applaus, als hätte ich den Lauf gewonnen, ein großer Traum geht in Erfüllung. Was? Ich schaue auf die Uhr: 29:42. Das habe ich mir niemals zuvor zugetraut. 18 Stunden schneller als in Kladno. Gesamt Rang 41 und Dritter der knapp 30 Deutschen.

Ich bin sehr glücklich über dieses Resultat. Deshalb wage ich kaum auszusprechen, dass ich dennoch einiges Potenzial zur Optimierung sehe: Beim nächsten Mal würde ich weniger im Rennen essen und mich auf natürliche Nahrung beschränken, wie z.B. Kartoffeln, Brei oder Reis.

Außergewöhnlich dann das Rahmenprogramm, das seinen Abschluss am Montagabend mit der Siegerehrung in sehr festlichem Rahmen findet. Jeder Läufer wird geehrt. Ein Japaner tauscht mit mir sein Nationaltrikot. Wir tanzen gemeinsam Sirtaki. Was die Griechen uns Läufern insgesamt geboten haben, war beeindruckend. Zahlreiche Helfer haben ihr Bestes gegeben, uns möglichst gut zu versorgen.

Bedanken möchte ich mich bei allen Trainingskameraden der LSG und meinen Freunden, die am PC mitgefiebert haben. Das hilft natürlich. Eine wesentliche Komponente waren aber auch zwei Sätze von Jens Lukas: „Das Rennen ist so lang, wie es ist.“ Damit entstehen eigentlich nie negative Gedanken darüber, wie weit es noch bis zum Ziel ist. Ich habe es mir ja so rausgesucht und mache immer das Beste aus der aktuellen Situation. Der zweite Satz klingt banal, hat mir aber auch sehr geholfen: „Einfach nur laufen.“ Wer das Gefühl nach 20 Stunden kennt, wird nachvollziehen können, wie froh man dann über solche Hilfen ist.

Mein Fazit: Der Spartathlon ist anspruchsvoll, aber machbar. Psychische und physische Tiefpunkte gilt es zu überwinden. Es ist mental viel einfacher, eine lange Strecke in der Landschaft zurückzulegen als auf einer Runde, wie man sie z.B. aus logistischen Gründen beim 48-h-Lauf hat. Mit dem Wissen, dass Krisen vorübergehen, ist das gar nicht so schwer, nur langwieriger als sonst.



Ergebnisliste: <http://www.spartathlon.gr/en/races/race-results-en/results.html>

Meine Split-Zeiten und Ränge

CP 4 bei km 19,5: 1:50 (Rang 111)
 CP 11 bei km 42,2: 4:00 (Rang 145)
 CP 18 bei km 65,1: 6:31 (Rang 163)
 CP 22 bei km 81: 8:10 (Rang 167)
 CP 28 bei km 100,1: 10:27 (Rang 132)
 CP 35 bei km 123,3: 13:04 (Rang 101)
 CP 47 bei km 159,5: 18:08 (Rang 71)
 CP 52 bei km 171,5: 19:38 (Rang 54)
 CP 60 bei km 195,3: 23:06 (Rang 50)
 Nach 24h: 202 km
 CP 69 bei km 226,7: 28:02 (Rang 52)
Ziel bei km 246,8: 29:42 (Rang 41)



FIDUCIA GAD Baden-Marathon Karlsruhe



Abschied von der Messe mit vielen Bestleistungen

Peter Beil



Man kann von der Strecke ja denken was man will, aber bei diesen optimalen Bedingungen die am Sonntag, den 17 September herrschten, konnten viele „Unebenheiten“ glattgebügelt werden. Am Start kühle 8-9 Grad, die so manchen grübeln ließen, was für Kleidung denn die richtige für den Drittel-, Halb- und Marathon sein könnte. Aber schon bald war klar, kurz kurz lässt nur am Anfang frösteln. Wie immer bei großen Events ein buntes Treiben vor dem Start, in Gruppen zusammenstehend wurden noch letzte Tipps gegeben und Ratschläge ausgetauscht und dann ging es auch schon zu den Startblöcken. Pünktlich um 9:00 Uhr, nach gemeinsamen runterzählen auf Null, gingen 4600 Halbmarathonis, Marathonis und Staffelläufer auf die Strecke. Insgesamt 53 LSGler waren dabei, davon 14 beim Marathon. Für



Peter Butzer—schnellster LSGler beim Halben

mich war der Start an der Messe der erste und somit auch der Letzte. Vom Startblock A aus startend kam ich ziemlich schnell über die Startlinie und konnte von Anfang an frei loslaufen. Überhaupt sind die ersten Kilometer auf der breiten B36 und dann auf der Straße und der Kaiserallee zu laufen. Also recht viel Platz für alle. Sieht man sich allerdings die Brutto- und Nettozeiten an, brauchten die Starter in den hinteren Blöcken doch teilweise recht viel Zeit, bis sie Kilometer Null erreichten.



Lea Cagol—schnellste LSGlerin beim Halben

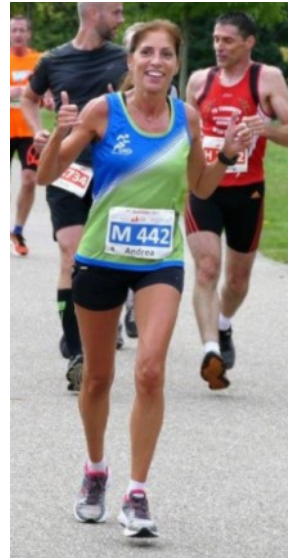
Schlecht für Starter, die auch bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften gemeldet hatten, denn dort zählt die Bruttozeit. Schön zu beobachten, wie die Läuferinnen und Läufer mit unterschiedlichen Strategien an die ersten Kilometer herangehen. Manche gehen schnell, zu schnell an, andere behutsam um sich dann mehr und mehr auf ihr Dauertempo zu steigern. So auch Lea Cagol, die mich erst so bei Kilometer 2 überholte und dann immer weiter davonzog. Oder auch Daniel Flöter der sogar erst später vorbeikam und letztendlich einen großen Vorsprung auf mich herauslief. Sicherlich keine schlechte Herangehensweise. Ich versuchte von Anfang an ein gleichmäßiges aber für mich riskant hohes Tempo zu laufen und orientierte mich dabei an den Luftballons der Tempoläufer 1:29 HM und 2:59 M. Nur bis Kilometer 7 konnte ich dieses Tempo halten und musste dann langsam zurücknehmen um nicht zu überpacen. Immerhin war ich bei Kilometer 10 noch ein paar Sekunden schneller als beim 10er vor einer Woche in Rot. Die Strecke? So lala. Nicht nur ich konnte ihr nicht viel abgewinnen. Zu viele Brücken und Unterführungen, relativ unspektakulär die Streckenführung durch Karlsruhe. Aber das kennt man ja von Karlsruhe, den Schlossbereich und die Klotzanlage mal ausgenommen. Auf den letzten Kilometern erst kam Josef Kranz an mir vorbei, noch richtig gut drauf, und auch meine bis dahin ständige Begleiterin Dominica Grünewald vom LT Ettlingen, löste sich so langsam und kam letztendlich ein paar Sekunden vor mir ins Ziel. Den Zieleinlauf empfand ich dann als gelungen. Viel Stimmung in der Halle, was noch mal so richtig ansportete. Von Vorteil auch, dass man es in der Halle recht warm hat und ausgiebig den Angeboten im Runner's Heaven frönen kann.

Im Zeitbereich von 4, 5 Minuten um die 1:30 Std kamen viele LSGler ins Ziel. So standen wir noch einige Zeit zusammen, bis fast alle Halbmarathonläufer unseres Vereins im Ziel waren. Für Dusche und Zieleinlauf der schnellsten Marathonläufer reichte es dann nicht mehr. Wir kamen erst wieder zum Zielbereich als die erste Frau und schnellste Karlsruherin Simone



Philipp Löffler, schnellster LSGler beim Ganzen

Raatz einlief. Und wie beim Halben wurden auch die Marathonis mit viel Stimmung empfangen. Sehr erfreulich die Zeiten unserer Teilnehmer. Gab es im Vorfeld noch viele Zweifel bei Andrea Kümmerle und Petra Halbich ob und wie sie diesen Lauf durchstehen würden, kamen sie vorne im Frauenfeld ins Ziel, Andrea sogar mit neuer persönlicher Bestzeit. Zusammen mit Jasmin Jandke kam dann auch als zusätzliche Belohnung der erste Platz bei den Frauenteam heraus. Gerade erst in unseren Verein eingetreten und wie mir gesagt wurde, mit wenig Vorbereitung, lief Philipp Löffler als schnellster LSG'ler in 3:04 ein. Zusammen mit



Andrea Kümmerle, schnellste LSGlerin beim Ganzen

Jasko Bajadzik und Marco Schnurr wurden sie überraschend 2. in der Mannschaftswertung. Überhaupt Erfolge. Zu viele um sie alle ausführlich zu würdigen, deshalb diese nur tabellarisch angehängt.

Marathon:

Andrea Kümmerle	3:17:04	1. W45
Petra Halbich	3:24:30	2. W45
Claudia Hartmann-Öhler	4:21:48	2. W60

1. Mannschaft weiblich mit Andrea, Petra und Jasmin Jandke in 10:39:54

Philipp Löffler	3:04:10	3. M35
Artur Krüger	3:59:59 😊	1. M75

2. Mannschaft männlich mit Philipp, Jasko Bajadzik und Marco Schnurr in 9:41:11

Halbmarathon:

Badenmarathon		BaWü-Meisterschaft
Lea Cagol	1:28:07	2. W U23
Ulrike Hoeltz	1:42:05	2. W45
Irene Hofmann	1:44:36	1. W65
Gudrun Schlippe-Schrieber	1:53:29	1. W60
Elke Cagol	1:54:30	3. W60
Anna Anders	2:15:14	2. W70
Josef Kranz	1:30:01	3. M55
Peter Beil	1:30:32	1. M65
Irwan Harianto	1:39:51	3. M65

Baden-Württembergische Meisterschaften Mannschaft Altersklassen:

1. W50+ 5:16:01 mit Ulrike, Irene und Sigrid Maier
1. M50-55 4:21:39 mit Peter Butzer, Manfred Deger und Udo Jobs
3. M50-55 4:48:40 mit Josef, Rolf Bohrer und Ohannes Sallak
1. M60+ 4:50:47 mit Peter, Irwan und Angelos Svarnas

Und alle anderen LSGler, die zwar nicht auf dem Treppchen standen aber sehr gute Zeiten erliefen. [Alle Ergebnisse](#) und eine [Bildergalerie](#) dazu

Tja, Abschied von der Messe nach nur 2 Jahren, mit den in der Presse ausführlich beschriebenen finanziellen Risiken und Überforderungen. Zwiespältig. Die Infrastruktur, mit dem reichlichen Platzangebot für Mensch und Autos natürlich sehr positiv, wie auch die Startsituation für die vielen tausend Läuferinnen und Läufer. Und nach dem man aus den chaotischen Erfahrungen des Vorjahres Zielbereich und Siegerehrung entzerrt und in getrennten Hallen durchgeführt hatte, lief die gesamte Veranstaltung doch sehr entspannt ab. Nun geht es zurück zu den Wurzeln, ob mit oder ohne Europahalle weiß man noch nicht, aber in jedem Fall mit einer neuen Strecke. Wir dürfen gespannt sein, ob uns einer der ältesten Stadtmarathons auf Dauer erhalten bleibt.



Teilnehmer am Seniorentaining belegten insgesamt 7 Treppchenplätze beim diesjährigen Baden-Marathon und den darin integrierten BaWü-Halbmarathonmeisterschaften.

Auf dem Foto von links nach rechts:

Peter Beil, Erika Krüger, Gudrun-Schlippe-Schrieber, Irwan Harianto

Nicht auf dem Foto aber schon öfter beim Training mit dabei:

Irene Hofmann, Anna Anders und Angelos Svarnas

Interesse am Seniorentaining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

<http://www.lsg-ka.de/termine.html>

Oktober und November 2017

Wir gratulieren

Ab Mitte Oktober: Thomas Gartner, Berthold Klotz, Marco Strobel, Michaela Sallak, Wolfgang Feikert, Thomas Brandt, Noël Kienzle, Norbert Glatthor, Dieter Becker, Klaus Becker, Jürgen Schuster

November: Sabrina Metz, Jan Wandel, Juliane Wenzel, Katja Gerhard, Julia Becker, Stefan Fritz, Sigrid Maier, Martin Maier, Olga Seitz, Reinhard Schrieber, Klaus-Peter Mickel, Irene Hofmann, Hans-Jörg Oesterle, Maya Lukas, Irina Waltschläger, Gerhard Kappes



Mein erster Triathlon

30. Hardtsee-Triathlon

am 03.09.2017



Madeleine Fina

Lange habe ich mich gewehrt und darauf verwiesen, dass Schwimmen für mich das schlimmste Übel sei. Ich erinnere mich nur ungern an meine Verletzungszeit zurück, in der ich ersatzweise das Schwimmbad aufsuchte. Als ich dann wieder zumindest auf das Rennrad steigen durfte, ließ ich das Wasser wieder links liegen. Im Trainingslager auf Fuerteventura wurde ich immer wieder ermutigt, es doch mal zu versuchen. Mir erschien jedoch der Trainingsaufwand sehr hoch. Immerhin habe ich schon Probleme das Lauftraining neben Beruf und Studium einzuschieben. Schlussendlich konnte mich Lena Schmidt überzeugen und Gerhard Kronavetter empfahl mir den Hardtsee-Triathlon in Ubstadt-Weiher. Zugegeben, ich hatte oft beim Triathlon zugeschaut und es hat immer gekribbelt in den Beinen. Also meldete ich mich für den 03. September an. Der erste Dämpfer kam Ende Juli – Kehlkopfentzündung. Ganze 4 Wochen legte es mich lahm. Es war nicht an Training zu denken, da es mich immer sofort wieder erwischte, sobald ich es wagte, mit dem Training zu beginnen. So blieben mir 3 Wochen zum Trainieren. Mein Fokus lag hauptsächlich beim Schwimmen. Hier sah ich meine größte Schwäche. Der Baggersee wurde somit zu meinem Haupttrainingsort. Lauftechnisch war ich durch das Antibiotikum mehr geschwächt worden als erwartet, weshalb ich auf spezifisches Tempotraining erst mal verzichtete. Mit dem Rennrad fuhr ich brav meine Kreisverkehr-Runde nach Feierabend.



Zuversichtlich vor dem Start

Dann kam der 03. September schneller als erwartet. Eher unaufgeregt holte ich meine Startunterlagen und stellte mein Rad in die Wechselzone. Es war ziemlich frisch an diesem Morgen. Ich beschloss deshalb im Neoprenanzug zu schwimmen, auch wenn das Wasser eine Temperatur von 22 Grad aufwies. Als der Startschuss erklang, begann der Überlebenskampf. Ich hatte ja keine Ahnung, wie schlimm so ein Massenschwimmstart sein kann. Und es war wirklich schlimm. Von allen Seiten erhielt ich Schläge von Beinen und Armen, wurde geschubst und getreten. Einen schönen blauen Fleck nehme ich davon als Souvenir mit. Richtig in den Rhythmus kam ich somit erst nach der zweiten Boje, als das Feld etwas auseinander gezogen wurde. Nach 600m in 12 Minuten erreichte ich die Wechselzone. Ab geht's auf das Rad.

Auch hier lief es erstaunlich gut, trotz weniger Trainingskilometer. Im Schnitt konnte ich zwischen 33 und 35km/h treten, was meine Ambition in unter 1 Stunde zu finishe doch realistisch erscheinen ließ. 16 km mussten hierbei absolviert werden. Nach ca. 42 Minuten ging es dann zum Laufen über. Eigentlich meine Paradedisziplin, bei der ich die wenigsten Sorgen hatte. Und doch war ich damit am Unzufriedensten. Irgendwie kam ich nicht so richtig in Fahrt. Nach 4km kam ich mit einer Endzeit von 59:32 Minuten im Ziel an. Ich war glücklich, alles überstanden zu haben, nicht gestürzt oder ertrunken zu sein. Leider verpasste ich wegen 7 Sekunden den ersten Platz meiner AK. Trotzdem darf ich als Erinnerung an meinen ersten Triathlon einen kleinen Pokal ins Regal stellen.

Fazit: Es hat Spaß gemacht und wird sicherlich nicht mein letzter Triathlon gewesen sein. Ich freue mich aber auch darauf, mich jetzt vor allem wieder auf das Laufen konzentrieren zu können.

Ergebnisse gibt es hier (den ein oder anderen LSG'ler findet man auch): www.hardtsee-triathlon.de



09.09.2017 – CH Interlaken

25. Jungfrau-Marathon**Nebel – Regen - Matsch - Kälte***Auf der Moräne des Eiger-Gletschers**swiss-image***Bericht von Gudrun & Reinhard Schriber**

Einmal musste es ja schlechtes Wetter geben – drei Mal waren wir schon beim Jungfrau-Marathon und hatten immer traumhaft schönes Wetter, ohne Wolken und klare Sicht auf die imposante Bergwelt von Eiger, Mönch und Jungfrau. Aber beim Jubiläumslauf in diesem Jahr gab's keine Berge zu sehen. Schon beim Start in Interlaken tröpfelte es etwas und es wurde kontinuierlich nasser, kälter und nebeliger. Am Ziel auf der Kleinen Scheidegg hatten wir dann noch gerade 5 °C, strömenden Regen und eiskalten Wind. Um kein Risiko einzugehen, brach der Veranstalter gegen 14.30 Uhr die Veranstaltung ab. Da flossen dann auch schon mal Tränen, denn wenn man bis km 38 gekommen und noch innerhalb des Zeitlimits war, dann möchte man auch ankommen.

*Gudrun bei Wixi – km 39*

Trotz der widrigen Umstände war wieder alles perfekt organisiert – 1.850 Helfer, Ärzte, Physios sorgten sich um die Läufer*innen und munterten sie zum Durchhalten auf. Selbst an den entlegensten Trails gab es warme Boullion, Cola, Iso, Bananenstücke und kleine Energieriegel.

Erstaunlich auch, dass so viele Zuschauer an der Strecke waren und über Stunden durchhielten. Die Musikgruppen hatten in Zelten Schutz gesucht und die Alhornbläser verkrochen sich unter einer Liftstation. Der Dudelsackspieler stand bei strömendem Regen im Nebel auf der Moräne des Eiger-Gletschers und quälte krumme Töne aus seinem durchnässten Instrument.

Gegenüber den Vorjahren gab es einige Änderungen:

- Gestartet wurde in 6 Blocks in Richtung Westen (Thuner See).
- In Interlaken, bei Lauterbrunnen und in Wegen gab es Streckenänderungen.

Die Strecke kann grob in zwei Abschnitte einteilen werden. Von Interlaken nach Lauterbrunnen durch das Tal der Lütschine hatte man auf 25,5 km einen Höhenunterschied von nur 220 Hm zu überwinden. Auf dem zweiten Abschnitt von Lauterbrunnen über Wengen, Allmend, Wixi zur Moräne des Eiger-Gletschers und dann zur Kleinen Scheidegg war auf 15 km ein Höhenunterschied von 1.420 Hm mit durchschnittlich 10 % Steigung zu überwinden – kumuliert sind es ca. 1.900 Hm. Insbesondere die Passage in Serpentinaen hoch nach Wengen (km 30) mit 21 % Steigung und

vor und auf der Moräne ab km 39 mit 23 % Steigung sind sehr herausfordernd – da ist dann Walking angesagt.

Je länger der Lauf ging, desto matschiger wurden die Wege. Für die schnellen Läufer*innen waren die Bedingungen noch recht gut. Maude Mathys stellte in einer Zeit von 3:12:56 h einen neuen Streckenrekord bei den Frauen auf. Bei den Männern siegte der Kolumbianer Jose David Cardona in einer Zeit von 2:56:20 h.

Im Vergleich dazu waren unsere Zeiten doch sehr bescheiden:

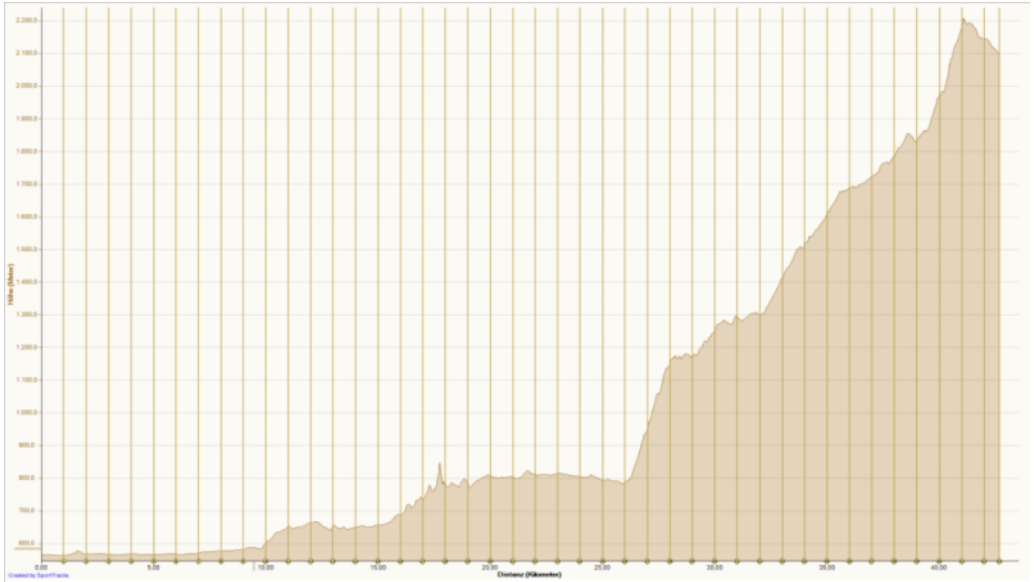
Gudrun 5:44:36 Std W60 Rang 10
Reinhard 6:19:07 Std M70 Rang 22



Reinhard bei Haaregg – km 40

Von den 5.800 angemeldeten Teilnehmern gingen nicht alle an den Start und nur 5.100 erreichten das Ziel.

Es war trotz der widrigen Umstände ein tolles Lauevent und wir waren stolz, zu den Finishern zu gehören. Als "Jagdtrophäe" haben wir hochwertige Rucksäcke, Finisher-Shirts, edle Medaillen, riese Schokoladentafeln und natürlich schöne Erinnerungen mit nach Hause gebracht.



Das Höhenprofil: Interlaken 565 m üNN – höchster Punkt 2.205 m üNN

Für weitere Eindrücke: Video des Kabelfernsehen Bödeli AG auf [YouTube](#)

Unsere nächsten Vereinstermine:

DUV-Stammtisch 17. Oktober 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch! 07. November 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 21. November 2017, 18:00, Ort: MTV Kanalweg 1

LSG-Weihnachtsfeier **Donnerstag, 14. Dezember 2017 beim Holzacker, Adenauerring 32, 76131 Karlsruhe**

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende November erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 26. November 2017

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

pbeil@web.de





Ultra Tour Monte Rosa

06.-09.09.17 -

Bei diesem Wettkampf lief ich in vier Tagesetappen insgesamt 170 km weit rund um das Monte Rosa Massiv, teilweise in den Schweizer Alpen, teilweise auf der italienischen Seite. Der erste Tag führte uns unter anderem über die erst kurz zuvor eröffnete längste Fußgängerhänge-



Günter Kromer



brücke der Welt (494 m lang, bis zu 85 m über dem Grund). Der zweite Tag war bei Traumwetter eine der schönsten Etappen meines Lebens, zumal sie über einen Gletscher und bis zur 3317 m hohen Theodulhütte führte. Am dritten und vierten Tag lief und marschierte ich dagegen viel zu viele Stunden durch eiskalten Nebel.

Technisch war dies insgesamt die wohl anspruchsvollste Route, die ich bisher bei einem Wettkampf in den Alpen gelaufen bin. Den überwiegenden Teil der Strecke konnte man zwar als erfahrener Trailrunner gut laufen, aber zwischendurch bremsen knifflige Blocksteinfelder oder steile Abstiege auf rutschigen Felsen das Tempo.



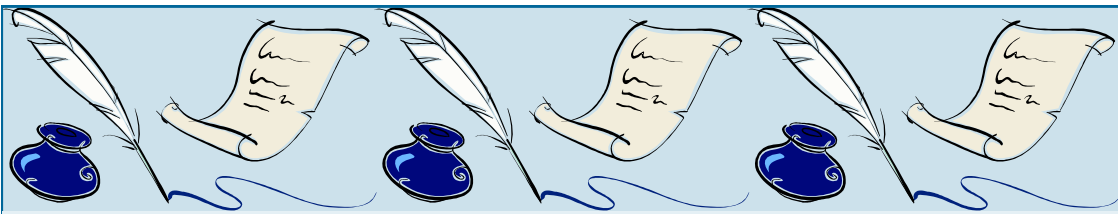
Warum ich nicht die in vier Tagen bewältigten 11.200 Höhenmeter Auf- und Abstieg sondern ausgerechnet einen relativ einfachen, 4,6 km langen Streckenabschnitt als meine sportlich beste Leistung in diesem Jahr betrachte und was wohl mein lebenslänglicher Rekord in „verdammst miesem Timing“ ist, das könnt Ihr hier lesen und mehr als 200 Fotos dieses Abenteuers anschauen: www.trailrunning.de/

Meisterschaftstermine

29.10.2017	DM Marathon	Frankfurt	Meldung bis 1.10. über Frankf. Marathon
04.11.2017	BW Waldlauf	Ötigheim	Meldung bis 24.10. über LSG

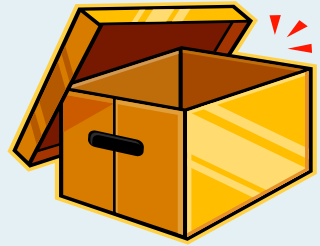
Meisterschaftstermine der DUV

21. 10. 17	DM der DUV 50km	Schwäbisch Gmünd
------------	-----------------	------------------



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.1 vom März 1991 über die Herbstläufe 1990

Ausgegraben von Johann Till.

Herbstläufe 1990

Unter anderen Vorzeichen als üblich wurden die Wettkämpfe des 4. Quartals bestritten. Bis in den Oktober hinein hatte man für den in jeder Hinsicht einmaligen Karlsruher Stadtmarathon trainiert und dann seine ganze Kraft hineingelegt. Da mochte sich kaum ein Athlet mehr zu Großtaten aufraffen, zumal auch der KSC-Straßenlauf (endgültig?) gestrichen worden war.

Zum 100. Geburtstag hatte der **TSV Berghausen** seinen beliebten "Zehner" (28.Oktober 1990) leicht überarbeitet und mit dem Stadion-Finish für noch mehr Atmosphäre gesorgt. Die bisher geäußerten Zweifel an der Genauigkeit der Strecke gehören nun der Vergangenheit an. Unter den 15 LSG-Teilnehmern (insgesamt: 274) muß neben den Herren Fietkau und Riedlinger insbesondere Barbara Scholz erwähnt werden, die ihre Bestzeit innerhalb eines Jahres nun um über 2 Minuten hochgeschraubt hat. Heiterkeit löste Trees aus: Obwohl sie verletzungsbedingt Gymnastikpausen einstreuen mußte, reichte es immer noch zum Sieg in der Altersklasse. Im Einzelnen:

14. Fietkau	35:08 min	101. Seitz	41:07 min
31. Riedlinger	36:52 min	133. Scholz	42:31 min
40. Stemmler	37:48 min	134. Kutzki	42:32 min
49. Heilmann	38:19 min	136. Wein	42:34 min
53. Till	38:33 min	147. Ehrenberger	43:26 min
57. Münch	38:37 min	155. van Wees	43:51 min
64. Keck	38:54 min	219. Ehrenberger	48:33 min
97. van Wees	40:54 min		

Für Furore sorgten Artur Krüger und Ekkehard Gübel am Buß- und Betttag in **Maximiliansau**. Genau 3 Tage nach dem Rom-Marathon rannten sie die 25 km in 1:38 h bzw. 1:48 h; und die Nacht davor hatten Sie im Zug verbracht! Das schafft man halt nur, wenn man noch jung ist. Bernd Heizmann steuerte 1:42 h zu einer soliden Mannschaftsleistung bei.

Die beiden sportlich hochkarätigen 10-km-Läufe mit insgesamt 493 Teilnehmern führten zu folgenden LSG-Ergebnissen:

Stemmler	37:00 min	Pfeiffer	40:40 min
Hahn, M.	37:01 min	Westerink	40:43 min
Till	38:07 min	Seitz	40:46 min
Wein	39:14 min	van Wees	42:34 min

Übrigens hat unser jüngstes Mitglied, Ulrike Hoeltz, hier den ersten 10-km-Wettkampf ihres Lebens bestritten. Über die 48:51 min wird sie in Anbetracht ihrer Begabung und ihres Trainingsfleißes sehr bald lächeln.

Herrlich chaotisch ging es wieder beim **Durlacher Nikolauslauf** mit seinen 859 Teilnehmern (davon 12 LSG'ler) zu. Bestzeiten gab es zuhauf. Aber seien wir ehrlich: Der neuen Strecke gebricht es an etwa 200 Metern. Ich möchte es daher bei der Feststellung belassen, daß die Eheleute Braun und ihre Helfer wieder einmal für einen stimmungsvollen Ausklang des Läuferjahres gesorgt haben.

Norbert Wein



17 LSGler auf Mannemer Asphalt



Johann Till

„Der Lauf in Mannheim-Rheinau ist ein reiner Zehner, der nur durch die Kinderläufe eine halbe (800m) und eine dreiviertel Stunde (400m) vor dem Start ergänzt wird.“

So LaufReporter Hannes Blank in seinem Bericht über den 33. Mannheimer Straßenlauf / 45. Rheinauer Volkslauf „[siehe Laufreport](#)“. Irgendwie erinnert mich dies ein wenig an unsere eigene Laufveranstaltung, den „PSD Bank Hardtwaldlauf“. Werben wir nicht auch mit einem „echten 10-Kilometer-Klassiker, wie er in der Region nur noch selten vorzufinden ist“? Und ja, auch bei uns rennen die Kids 400 wie 800 Meter auf der Bahn. Nur dem allgemeinen Trend, zusätzlich einen „Fünfer“ einzuschieben, ist man in der Mannemer Vorstadt noch nicht erlegen. Der Vergleiche nicht genug: sowohl in Mannheim, wie in Karlsruhe hält ein gewisser Thomas Greger den Streckenrekord. Rühmen wir uns zurecht einer schnellen Streckenführung und verweisen voller Stolz auf den Rekordlauf Greger's 1996 in 29:52 min, so hält Greger auch in Mannheim-Rheinau die Bestmarke. 1993 lief er dort im Jahr des 100jährigen Vereinsjubiläums des TV Rheinau gar eine 28:57 min. Der Beweis, dass auch in der Quadrate-Stadt ein schneller Asphalt

aufgebracht wurde, auch wenn dieser in der Zwischenzeit wohl „hier und da etwas porös und ruppig“ geworden scheint, wie der LaufReporter berichtet.

Der Lauf in Mannheim-Rheinau zählte dieses Jahr erstmals auch zu den Wertungsläufen für den PSD LaufCup 2017. So war es nicht verwunderlich, dass dieses Jahr gleich 17 LSG-Läufer/innen den Weg ins Zentrum der Metropolregion Rhein-Neckar angetreten hatten. Vor dem abschließenden Lauf auf eigenem Terrain wollte der Eine oder die Andere nochmals punkten oder gar vorzeitig den Sack zumachen. Ob dies nun gelungen ist, wird bei Erscheinen dieses Artikels im Hardtwaldrunner bereits Geschichte sein; so kann ich mir weitere Spekulationen darüber ersparen, sie wären leeres Stroh gedroschen. Für die allermeisten unserer Aktiven jedenfalls hat sich die Fahrt in die Rhein-Neckar Metropole gelohnt. Haben sie, dem löchrigen Asphalt zum Trotz, doch reihenweise neue 10er-Jahresbestzeiten gelaufen oder gar absolute neue persönliche 10er-Bestzeiten erzielt.



Knut Wintergerst—1. M55

Angefangen von Lea Cagol die, nach 39:39 min im Ziel, erstmals überhaupt unterhalb von 40 Minuten finishte und dafür mit dem 3. Gesamtplatz in der Frauenwertung belohnt wurde. Eine wahre Leistungsexplosion, lag ihre bisherige Bestmarke doch bei 40:59 min. Damit setzte sich Lea gleichzeitig an die Spitze der aktuellen LSG-Jahresbestenliste der Frauen über 10km. Eine ähnlich starke Leistungsentwicklung zeigte auch der erst 11jährige Linus Schaller, der seine bisherige 10er-Bestmarke von 44:50 min auf jetzt in Mannheim 43:14 min steigerte. Linus wird nächstes Jahr zur LG-Region Karlsruhe wechseln. Schon in Mannheim trug er voller Stolz deren rotes Tenue. Daniel Flöter verbessert sich auf 38:58 min und läuft damit erstmals eine 38er und Matthias Köhl drückte seine Zehnerbestzeit auf nun 43:09 min. Wenn es um neue Bestzeiten geht darf natürlich Stefan Fritz nicht fehlen. Als Gesamtsechster im Einlauf und Sieger seiner AK m30 in 34:10 min fehlen jetzt nur noch wenige Sekunden zu der angestrebten 33er.

Weitere Jahresbestzeiten gibt es von Knut Wintergerst (38:30), Valerie Knopf (41:35), Ullrich Schaller (43:16), Thomas Dahlinger (45:00), Ulrike Hoeltz (45:34) und auch Erich Grether (54:58) zu vermelden. Torsten Kohler trug sich mit gelaufenen 50:44 min erstmals dieses Jahr in die 10er Bestenliste ein.



Oben von li > re: Nikolaos Svarnas, Lea Cagol, Stefan Fritz, Josef Kranz, Ulrike Hoeltz, Udo Jobs, Matthias Köhl, Thomas u. Elke Dahlinger; Sitzend 3 Fans: Beritta Zeil, Peter Beil, Albrecht Kubasek

Bei so vielen starken Laufzeiten blieben AK-Siege nicht aus. So fanden sich mit Stefan Fritz, Knut Wintergerst, Valerie Knopf, Angelos Svarnas (44:29) und Ulrike Hoeltz, gleich 5 unserer Heroen auf dem obersten Treppchenplatz ein. Lea Cagol wurde neben ihrem 3. Gesamtplatz zudem als Zweite ihrer Altersklasse geehrt. Doch damit nicht genug. Mit 17 Finisher wurden wir außerdem als teilnehmerstärkster Verein ausgezeichnet und gewannen darüber hinaus auch noch die 5er-Teamwertung. Mit einem größeren Erfolg ist sicher noch keine LSG-Vertretung aus der Quadrate-Stadt zurückgekehrt.

[Bildergalerie](#)



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

Ehrung von Sportlerinnen und Sportlern, die im Jahre 2016 das Sportabzeichen des Deutschen Sportbundes (DOSB) mit hoher Wiederholungszahl erworben haben.

Zur dieser Ehrung durch den Staatssekretär im Ministerium für Kultus, Jugend und Sport des Landes Baden-Württemberg, Herr Volker Schebesta MdL, am Montag, den 9. Oktober 2017, im Weißen Saal des Neuen Schlosses in Stuttgart, war auch unser Neumitglied Erika Krüger eingeladen.



Auf dem Foto seht ihr Erika im Kreise derer, welche 2016 das Sportabzeichen bereits zum 35. mal erhalten haben.*

**Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsportes und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden*

Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

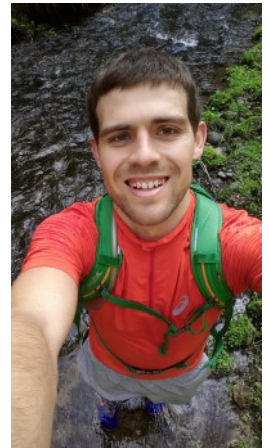
Neue Mitglieder stellen sich vor



Sandra Naue: Liebe Laufgemeinde der LSG! Seit kurzer Zeit darf ich arbeitsbedingt Karlsruhe meine Heimat nennen. Dem Laufen verfallen bin ich erst seit zwei Jahren. Im ersten Jahr war es ein Projekt um überhaupt erstmal wieder in Bewegung zu kommen. Nachdem ich meinem ersten Halbmarathon mit dem Motto 'Hauptsache ankommen' bewältigt habe, packte mich dann doch der sportliche Ehrgeiz. Nach zahlreichen Überzeugungsversuchen einer LSGlerin hat es mich dann doch mal zum Training verschlagen und gefesselt. Daher genieße ich es jetzt in der Gemeinschaft die eine oder andere Minute auf den 10 oder 21 km schmelzen zu lassen.

Liebe Grüße Sandra

Johannes Naue: Mit dem Laufen habe ich eigentlich erst vor knapp drei Jahren angefangen und so richtig gepackt hat es mich dann vor knapp einem Jahr. Durch meine Frau (s.o.) bin ich jetzt ins Badische gekommen, wo ich meine Lauflust noch etwas steigern wollte. Neben dem Wasserball gehe ich nun mittlerweile recht regelmäßig Laufen und habe auch meinen ersten Marathon absolviert. Dabei gehe ich nicht nur auf den Asphalt sondern auch das Trailrunning hat es mir angetan. Ich war ja schon ein paar Mal beim Training und habe hier sehr nette Mitglieder kennengelernt, was es natürlich noch leichter macht auch mal an seine Grenzen zu gehen.



Angelika Reuss: „Ich mach´ alles außer Laufen!“..... war mein Spruch bis mich 1990 das Lauffieber packte und inzwischen gehören die Volksläufe mit Lauffreunden zu meinen schönsten Gemeinschaftserlebnissen.

Liebe Sportfreunde von der LSG,

viele von euch kenne ich durch mein Ehrenamt beim Baden-Marathon bereits seit vielen Jahren und um so mehr freut es mich, dass ich jetzt zu euch gehören darf. Nach etlichen Marathons und Finamas (meinem Lieblingslauf) bin ich nun bei den Walkern glücklich und ganz besonders im Seniorensport mit Peter Beil, eine tolle Truppe!

In diesem Sinne grüße ich euch herzlich und freue mich auf hoffentlich noch viele gemeinsame Aktivitäten! Eure Angelika Reuss

Bahntraining ab Oktober

Liebe Ovalläufer, unser Tempotraining findet regelmäßig wieder in der Europahalle statt. Treffpunkt ist mittwochs um 19:10 in der Halle. Ablauf: Einlaufen auf der Empore; Lauf-ABC und Koordination; Tempotraining ab 20 Uhr auf der Bahn; danach noch etwas Stabi-Training. Ich freue mich auf Euch **Peter**

Neue Mitglieder stellen sich vor



Philipp Löffler: Ich bin 35 Jahre alt und gebürtig aus dem Schwäbischen, lebe aber bereits seit 10 Jahren in Karlsruhe. Mit meiner Frau und unseren vier Kindern wohnen wir in Durlach-Aue. Da wir zwei leistungsstarke LSGler als direkte Nachbarn haben (Amos und Claudia), stand eine Vereinsmitgliedschaft recht schnell im Raum, und jetzt freue ich mich, seit September auch an Bord zu sein.

Ich habe lange Fussball gespielt und eigentlich erst mit dem Studium (in Tübingen) zum Laufen gefunden. Beeindruckt durch die damals (und eigentlich immer noch) starken Altklasseläufer in der Unistadt habe ich dann meine ersten längeren Läufe durch den Schönbuch gedreht, und laufen tue ich jetzt immer noch, wenn auch bei deutlich weniger Hügeln im Rheintal. Durch Beruf und Familie bleibt leider nicht so viel Zeit zum Trainieren wie ich mir manchmal wünschen würde, aber 3-4 Mal in der Woche bekomme ich meistens irgendwie hin. Irgendwann würde ich mir mal wünschen, gezielt und mit Plan einen Marathon vorzubereiten (und entsprechend schnell zu laufen). Wann das sein wird, weiss ich nicht, aber jetzt, da ich LSGler bin, gibt es auf jeden Fall einen Grund mehr, dies in der Zukunft in Angriff zu nehmen. Ich freue mich auf die nächsten gemeinsamen Läufe! Euer Philipp

Suh Behre:

Hallo, liebe Lauf Freunde,

Ich stelle mich vor:

Wie so ausgerechnet der LSG? Ich, WK habe gehört, ihr trainiert viel, hart und habt trotzdem Spaß! Ausserdem wurde ich von Udo und Valery so positiv gepusht, dass ich dachte... da gehst du mal hin!

Wie für mich alles begann? Sport habe ich schon immer gemacht und war mir wichtig (Schwimmen, Segeln, Fitness). Eine Freundin, definitiv das unsportlichste Wesen, das ich kenne, bat mich eines Tags mit ihr zu joggen, sie würde doch gerne mal einen 1/2 Marathon mitmachen! Ich hielt sie für verrückt denn wir laufen nur 2-3x pro Woche, 4 Monate lang, zuerst 30 Min, dann länger. Spontan entschied ich mich dann, auch teilzunehmen! Karlsruhe 2012, Föderationmarathon! Es hat uns beiden so viel Spaß gemacht, auch das Training, daß zumindest

ich dabei geblieben bin.

Seitdem habe ich 3x in Karlsruhe, 1x München, 1x Mannheim jeweils einen 1/2 Marathon teilgenommen. Einige Cityläufe habe ich auch mitgemacht, die sind immer so schön kurz! ☺

Ihr Vordergrund soll immer der Spaß stehen, aber ein bißchen Kampfgast und Ehrgeiz gehören natürlich auch dazu!

Ich wünsche uns mit Euch, eine sportliche, tolle Zeit, mit viel Spaß und neuen Erfahrungen!

Vielen Dank an Regina Berger-Schmitt und Peter Bal, für die herzliche Aufnahme!

Eure Suh





Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag, 22.10.2017



[Link zum Veranstalter](#)

Hockenheimringlauf	StartZeit	WETTBEWERB	
	09:00	5 km-Lauf	
09:40	09:50	Bambini 350m	Mädchen
			Jungen
10:00	10:20	1100 m Schüler	
	10:20	10 km-Hauptlauf	

20 - jähriges Jubiläum / 1. November 2017

[Link zum Veranstalter](#)



Samstag, den 04.11.2017

42. Ötigheimer Herbstlauf

- 14:05 Uhr > 400 m – Bambinilauf
- 14:10 Uhr > 600 m – Schülerlauf
- 14:15 Uhr > 800 m – Schülerlauf
- 14:30 Uhr > 5 km – Lauf (amtlich vermessen)
- 15:05 Uhr > 10 km – Lauf (amtlich vermessen)

[Link zum Veranstalter](#)



12. November 2017 ab 10 Uhr

KARLSBADER VOLKSLAUF

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 18. November 2017

26. Kalmitberglauf 2017

Start: 14:30 Uhr Rathaus Maikammer 168 m ü. NN
Ziel: Kalmitgipfel 673 m ü. NN

LSG Karlsruhe-Berglauf-Vereinsmeisterschaften

Anmeldung über Peter Beil pbeil@web.de möglich



[Link zum Veranstalter](#)