

## Hardtwaldrunner

Nr. 72  
Mai/Juni 2018



### ***Von Kaltenbronn über die Grünhütte nach Bad Wildbad***

Von Regina Berger-Schmitt

Am Donnerstag den 26. April trafen sich 14 Teilnehmer unseres Seniorenlauftreffs statt zum üblichen Training zu einem Wanderausflug. Wir fuhren mit der Bahn vom Karlsruher Hbf nach Gernsbach und von dort weiter mit dem Bus nach Kaltenbronn, der auf unsere verspätete Bahn Gott sei Dank gewartet hatte. Dort oben aus dem Bus ausgestiegen war es doch ziemlich kalt, wolkig und sogar etwas neblig. Aber das sollte sich im Laufe des Tages noch ändern.

Wir folgten den Schildern zur Grünhütte, achteten aber darauf, dass wir das Highlight - das Naturschutzgebiet Wildseemoor mit dem schönen Wildsee nicht verpassen. Nach wenigen Kilometern zweigte ein Bohlenweg ins Moor ab. Vorsichtshalber zählten wir nochmals durch - schließlich sollte niemand im Moor zurückbleiben! Am Wildsee angekommen, kam dann auch die Sonne durch und ließ sich von da an immer häufiger blicken.

Weiter ging es zur neu renovierten und erweiterten Grünhütte, wo wir einkehren wollten. Die Hütte liegt auf 830m Höhe inmitten von weitläufigen Wiesen. Wer gedacht hatte, wochentags sei da wenig Betrieb, wurde eines besseren belehrt. Bei unserer Ankunft gab es bereits eine Schlange an der Theke. So blieb wenigstens Zeit, die ausgehängte Speisekarte zu studieren; einige wussten bereits vorher, was sie essen wollten. Schlachtplatte und Heidelbeerpfannkuchen waren die eindeutigen Favoriten. Die Heidelbeerpfannkuchen gelten als Spezialität der Hütte, sie sind wirklich außergewöhnlich, sowohl in der

#### **IN DIESER AUSGABE u. A.**

<b>Seniorenwanderung</b>	<b>1-2</b>
<b>6 Std-Läufe</b>	<b>3-4</b>
<b>MilanoMarittima</b>	<b>5</b>
<b>Freiburg Marathon</b>	<b>6</b>
<b>Agropoli-HM</b>	<b>8-9</b>
<b>Mainz Marathon</b>	<b>10</b>
<b>Schatzkästchen</b>	<b>11</b>
<b>Top-Aktuell</b>	<b>14</b>
<b>Im Fokus</b>	<b>15</b>

Konsistenz als auch in der Größe und im Geschmack. Wir verweilten etwa 1 Stunde auf der Sonnenterrasse, die ihren Namen in diesem Moment zurecht trug.

Nach dieser Stärkung ging es weiter nach Bad Wildbad zur Bergstation der Sommerbergbahn. Unterwegs kamen wir am spektakulären Baumwipfelpfad vorbei, der sich auf einer Länge von 1250 Metern spiralförmig immer weiter nach oben schlängelt bis zu einer 40 Meter hohen Aussichtsplattform. Auf einer 55 Meter langen Rutsche gelangt man dann wieder hinunter. Einige von uns waren versucht, hoch zulaufen. Der Eintrittspreis von 10 € hätte sich freilich nicht gelohnt, da wir uns angesichts der fortgeschrittenen Uhrzeit nicht lange hätten verweilen können. Ein anderes Mal also!

An der Station der Sommerbergbahn angekommen führte ein steiler Zickzackpfad hinunter nach Bad Wildbad. Einige folgten diesem Weg, andere fuhren lieber mit der Bahn hinunter. Unten trafen wir uns in einem Café bei der Straßenbahnhaltestelle wieder.

Unsere Rückfahrt erfolgte mit Umstieg in Pforzheim, der Anschluss klappte sehr gut.

Es war ein sehr schöner Ausflug, der uns allen wieder viel Spaß gemacht hat. Vielen Dank, Peter, für die Organisation und überhaupt dafür, dass du diese Seniorensportgruppe ins Leben gerufen hast. Wir freuen uns auf jeden Donnerstag.



## Interesse am Seniorensporttraining?

**Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.**

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

### Unsere nächsten Vereinstermine:

**Stammtisch** 05. Juni 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

**DUV-Stammtisch** 19. Juni 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

**Stammtisch** 03. Juli 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

**DUV-Stammtisch** 17. Juli 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

**Sommerfest: Freitag, den 22. Juni auf dem Gelände des MTV**

**Marathonvorbereitungslauf: Sonntag, den 22. Juli ebenfalls MTV**

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende Juni 2018 erscheinen.

**Redaktionsschluss ist der 27. Juni 2018**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse  
**pbeil@web.de**

**Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.**



## Grüße aus Schweden

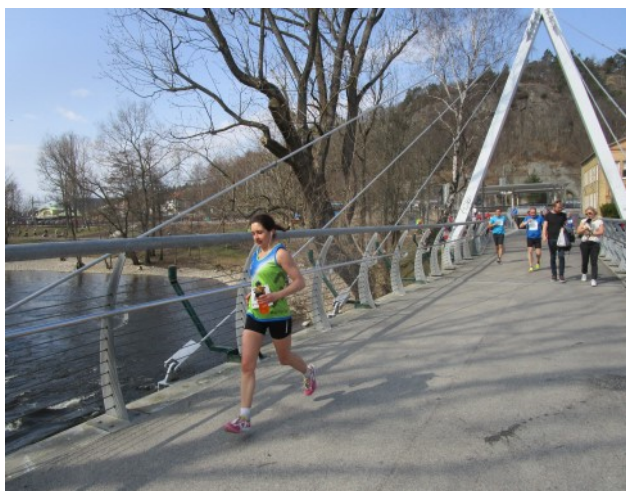
### 6-Stundenlauf von Partille



Von Jennifer Honek

Am Samstag, den 14. April, fand zum ersten Mal der 6-Stundenlauf von Partille in der Nähe von Göteborg in Schweden statt. Ich hatte mich relativ kurzfristig entschlossen und für den Lauf angemeldet, nachdem ich ein paar Wochen zuvor einen anderen 6-Stundenlauf nach gut fünf Stunden abgebrochen hatte, da Kopf und Beine überhaupt nicht mit mir kooperieren wollten. Nun war es also Zeit für eine Revanche!

Freitag Nachmittag fuhr ich mit dem Zug von meinem Wohnort Stockholm nach Göteborg, übernachtete in einem kleinen, gemütlichen Hotel etwas außerhalb der Stadt und am nächsten Morgen machte ich mich nach einem ausgiebigen Frühstück auf den Weg zum Start. Dort traf ich auf viele bekannte Gesichter und die anderthalb Stunden bis zum Start vergingen schnell. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie herzlich und überraschend entspannt die Stimmung vor solchen Läufen ist! Als um 10 Uhr der Startschuss fiel, war es noch etwas frisch, doch die Frühlingssonne wärmte ganz ordentlich und insgesamt waren es sehr



gute Laufbedingungen. Da es sowohl eine 1-, 3-, als auch 6-Stundenklasse gab, war es mit insgesamt knapp 150 Teilnehmern auf der 930 Meter langen Strecke in dem kleinen Park in Partille anfangs recht eng. Das Startfeld war bunt gemischt mit sowohl routinierten Läufern wie Anna Grundahl und Dan Vålitalo aus dem schwedischen 24-Stunden-Team, als auch einigen Ultraneulingen.

Relativ schnell konnte ich ein angenehmes Tempo finden und schon bald ertönte das Schlusssignal für den 1-Stundenlauf. Beine und Körper waren noch munter und meinen zuvor festgelegten Energieplan befolgte ich recht gut. Dennoch hatte ich nach etwa zweieinhalb Stunden ein kleines Motivationstief. Das war nicht unerwartet, da ich meistens zu diesem Zeitpunkt etwas unmotiviert werde. Nun hieß es, sich auf die 3-Stundenmarke zu konzentrieren, denn dann wäre ja schon die Hälfte geschafft. Dies funktionierte recht gut und nun ich sah mit Vorfreude meiner Belohnung entgegen, die ich mir nach Passieren der Marathondistanz versprochen hatte: eine Handvoll Chips und ein Proteingetränk. Gestärkt ging es dann in die letzten zweieinhalb Stunden. Die Strecke war schön, aber etwas wellig, was sich nun langsam bemerkbar machte; dennoch waren die Beine erstaunlich frisch. Ein fantastisches Publikum und die gute Stimmung unter den Läufern hoben zudem die Laune und schon bald war die letzte Stunde angebrochen. Diese verging relativ schnell und die Einsicht, dass es zu einem Sieg in der Frauenwertung reichen würde, gab noch einen Motivationsschub. Nach 75 Runden und gut 70 gelaufenen Kilometern ertönte dann das ersehnte Schlusssignal. Insgesamt war es ein sehr schöner Lauf mit einer tollen, familiären Atmosphäre, bei der viele Teilnehmer zum ersten Mal die Ultradistanz bewältigten. Persönlich habe ich mich sehr gefreut, dass ich ein relativ gleichmäßiges Tempo halten konnte und mir nie wirklich die Kraft ausgegangen ist.



INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ULTRARUNNERS

8. April 2018

## 6-Stunden-Lauf in Mörfelden

Bericht von Gudrun Schlippe-Schrieber



Die LSG-Gruppe noch frisch und munter

Ist Mörfelden eine Reise wert? - Eindrücke einer Nicht-Ultraläuferin - Jeder Ultraläufer würde natürlich mit ja antworten. Am 8. April machten sich insgesamt 9 Läufer/Walker der LSG Karlsruhe auf den Weg nach Mörfelden bei Darmstadt, davon allein 7 von der LSG-Seniorensportgruppe. Zum ersten Mal entschloss ich mich an einem 6 Stundenlauf teilzunehmen und war neugierig, was auf mich zukommt, was geht, welche Strategie die beste ist? Die Sonne meinte es mit bis zu 24°C für manchen Teilnehmer fast zu gut.

Eine Runde von jeweils 2,815 km war innerhalb von 6 Stunden möglichst oft zu absolvieren. Bei solchen Stundenläufen ist es jedem selbst überlassen, ob er läuft, walkt oder geht, wie viele Pausen er einlegt oder ob er vorzeitig aufhört. Am Ende zählt ausschließlich die erreichte Distanz. In jeder Runde kam man durch den Mörfelder Wald und durch das Stadion, in dem auch der Versorgungsstand war. Man fühlte sich nicht alleine, da man sich ständig begegnete.

Doch mit der Zeit machten sich Ermüdungserscheinungen bemerkbar. Die Beine wurden schwerer, der Laufstil schlurfiger. Manch einer von uns hatte mit Kreislauf- oder Magenproblemen zu kämpfen. Eine Binsenweisheit: Ausschlaggebend ist nicht nur die körperliche Fitness, sondern je länger die Strecke desto mehr ist auch mentale Stärke erforderlich. Laufgemeinschaften



Start um 10 Uhr im Stadion des SKV Mörfelden

zu bilden ist auch eine gute Hilfe, die vielen Stunden durchzuhalten. Unverzichtbar ist aber, in seinen Körper hineinzuhören und seine Signale ernst zu nehmen.

Es drehten 130 Einzelläufer und 20 Staffeln sechs Stunden lang ihre Runden. Bei den Männern siegte Holger Hedelt mit 70.719 m und bei den Frauen Katja Friedländer-Tiller mit neuem Streckenrekord von 63.577 m. Fast alle LSG-Senioren gelangten aufs Treppchen. Nicht überraschend war die gute Leistung von Irwan Harianto und Regina Berger-Schmitt. Mit 58.727 m bzw. 54.475 m legten sie die längsten Distanzen zurück. Zusammen mit Anna Anders kamen sie auf den ersten Platz ihrer Altersklassen. Ein zweiter und zwei dritte Plätze krönten die LSG-Ausbeute. Gratulation an alle LSGler!



Regina - strahlende Siegerin

Mein Fazit: Mörfelden war auch für mich Ultralauf-Newcomer eine Reise wert.

Name, Vorname	Distanz	AK	Rang
Harianto, Irwan	58.727 m	m65	1
Berger-Schmitt, Regina	54.475 m	w60	1
Menzel, Harald	50.870 m	m40	4
Schlippe, Gudrun	49.486 m	w60	2
Anders, Anna	45.100 m	w70	1
Anders, Peter	42.284 m	m70	3
Becker, Klaus	42.258 m	m55	13
Schmitt, Volker	36.653 m	m70	4
Reuss, Angelika	36.653 m	w65	3



Irwan - strahlender Sieger

# Milano Marittima

Ostern 2018

Gastbeitrag von Michael Witt / Gazelle Pforzheim

Wie in den letzten Jahren fand auch dieses Jahr rund um die Osterfeiertage das zweiwöchige Trainingslager der Gazellen und befreundeter Läufer statt.

Trainingsfrei? Ruhetage? Entspannende Spaziergänge mit dem Hund am Strand? Einfach das Dolce Vita und die Sonne genießen? Kulturprogramm mit Ausflügen in die nähere Umgebung mit dem Auto oder dem Fahrrad?



All das ist möglich im Hotel Londra in Milano Marittima. Wo in Zeiten von WhatsApp die Hotelchefin persönlich die Briefmarke für Postkarten besorgt und diese abschickt.

Wo die gratinierten Conchiglie-Nudeln mit Selleriecreme, Granakäse und Walnüssen passend zum Tagesausflug den Felsen von San Marino inklusive

des Monte Titano abbilden und der gegrillte Thunfisch bis auf den Millimeter genau perfekt abgemessen ist.

Das Essen genügt höchsten Ansprüchen - sowohl sternekochverwöhnten Feinschmeckern als auch hungrigen Läufern wie Kevin, dem praktischerweise die Vorspeise mit zwei bis drei Nachschlägen direkt in der Pfanne serviert wurde.

Wenn der Wein beim abendlichen Drei-Gänge Menü das Etikett Gruppo Lidia verpasst bekommt, wenn selbst Volleyballer, Boxer, Fußballerinnen, Unterwasser-Rugbyspieler und Schwimmerinnen täglich durch den Pinienwald laufen, nachmittags beim Boule-Spielen ruhige Kugeln geschoben werden und abends beim Pokern Autos verspielt werden, fragt sich der eine oder andere ob der Urlaub zu Ende gehen muß.



*Einige der insgesamt 30 Teilnehmer/innen*

Insgesamt standen bei unseren Spitzenläufern Kevin und Justin ca. 270 Laufkilometer auf dem Programm. Neben den obligatorischen Dauerläufen von bis zu 15 Kilo-

metern haben wir die Pausen zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen auch mit Koordinationsübungen, Zweihundert- und Sechshundertmeter-Tempoläufen sowie Krafttraining am Strand gefüllt.

Mille grazie e arrivederci.  
Bilder: Gazelle Pforzheim

*Organisatorin Lidia Zentner  
und ChefIn Tania*



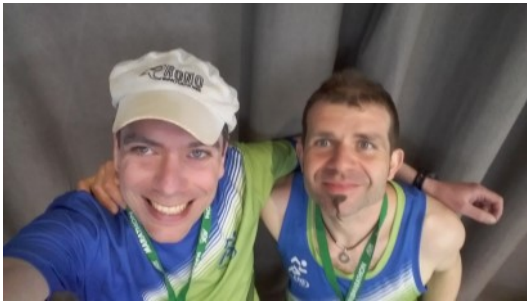


## Ein heißer Rundkurs durch die Stadt

Von Jürgen Creutzmann

Vier LSG'ler\*innen machten sich am 8. April auf ins schöne Freiburg im Breisgau um beim dortigen Halbmarathon bzw. Marathon teilzunehmen. Natascha Bischoff konnte dabei in hervorragenden 3:24:42 den dritten Platz in der AK und 5. Gesamtrang belegen. Der Autor Jürgen Creutzmann benötigte 3:48:32 um nach zwei Runden durch die schöne Stadt an der Dreisam endlich das Ziel an der Freiburger Messe zu erreichen. Matthias Köhl (1:41:39) und Ulrich Schaller (1:42:43) entschieden sich dafür, eine Runde durch Freiburg zu laufen, absolvierten also den Halbmarathon. Der Veranstalter des Freiburg-Marathons hat gewechselt und wird neuerdings von der „Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe GmbH & Co. KG“ organisiert. Das bewährte Konzept mit zahlreichen Bands und Sänger\*innen an der Laufstrecke ist beibehalten worden und ein Schülermarathon (=Halbmarathon für Schüler, Lehrer und Vereine), eine neue Marathon-Staffel-Variante und ein gut angenommener 10-km-Lauf sind neu hinzu gekommen.

Das Messegelände ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln vom Hauptbahnhof aus zu erreichen und es war überhaupt kein Problem Julia Bushs HM-Startnummer beim freundlichen und hilfsbereiten Info-Personal auf Matthias Köhl umzumelden. Jedoch empfiehlt es



sich, frühzeitig anzureisen, obwohl der gemeinsame Start für den Marathon und Halbmarathon erst um 11:00 Uhr ist. Aufgrund dieser Uhrzeit wurde es dann auch, insbesondere beim Marathon sehr sehr warm und drückend auf der Strecke. Wenige Tage zuvor gab es noch scharfen Frost und die Läuferinnen und Läufer waren größtenteils den plötzlichen Wärmeeinbruch von über 20 Grad im

Schatten nicht gewohnt. Jürgen hat alleine vor während und nach dem Marathon etwa fünf Liter Flüssigkeit zu sich genommen und einige Geh- und Schattenpausen auf den letzten Kilometern eingelegt. Jürgen vertritt auch die Auffassung, dass die Gesundheit beim Laufen stets die erste Geige vor im Vorhinein angepeilten Zeiten spielen muss! Traurig war nämlich, dass einige Male ein Krankenwagen mit Blaulicht und Martinshorn auf der Strecke vorbeifuhr und gar ein junger Läufer reanimiert werden musste und, wie am Folgetag aus der Presse zu entnehmen war, leider im Krankenhaus verstarb.

Positiv ist anzumerken, dass die zahlreichen Getränkestationen genug Vorrat an Flüssigkeit für die Läufer\*innen parat hatten und auch Anwohner an der Strecke privat zusätzlich Getränke in ihren Vorgärten unter schattigen Büschen an Läufer\*innen ausschenkten – echt super! Letztendlich bleibt nur zu sagen: Freiburg – wir kommen wieder, wobei sich Jürgen aufgrund der ggf. zu erwartenden Aprilhitze wahrscheinlich 2019 für einen Halben entscheiden wird.

## Bahntraining Im Sommer

**Liebe Ovalläufer,** unser Tempotraining findet im Sommer regelmäßig im Stadion des MTV Karlsruhe statt. Treffpunkt ist mittwochs um 18:30 vor der Halle. Ablauf: Einlaufen im Hardtwald; Lauf-ABC und Koordination; Tempotraining ab ca. 19:15 Uhr auf der Bahn; danach noch etwas Stabi-Training.

Ich freue mich auf Euch **Peter**

## Chiemgau Trail Run

Von Günter Kromer

05.05.18 - Die Premiere des Chiemgau Trail Run war schon Wochen vor dem Start ausgebucht. Ein neuer Trail-Marathon, am nördlichen Alpenrand etwa in der Mitte zwischen München und Salzburg, das lockte viele Läufer. Bei gutem Wetter kann man von den Gipfeln der Chiemgauer Alpen in Richtung Süden den Blick auf viele weit entfernte Gipfel genießen, Richtung Norden leuchtet unten blau der Chiemsee. Ich startete auf der langen Strecke mit 43,6 km und 2264 Höhenmetern, Annette lief die 20 km mit 1277 Höhenmetern.



Leider verhüllten an diesem Tag tiefe Wolken die Aussicht. Doch auch Wolken- und Nebelstimmungen haben ihren Reiz. Da an der Aufstiegsroute zum Hochgern teilweise noch Schnee lag und der Trail zwischendurch weglos geradeaus den steilen Hang hinauf führte, war es für Anfänger eine ungewohnte Herausforderung, für mich natürlich genau das Richtige.



Warum es am Start ein kostenloses Comedyprogramm gab, die offizielle Ausschreibung für die letzten 5 km ein Mindesttempo von Lichtgeschwindigkeit forderte und warum man sich auch im Mai noch über Schnee freuen kann, erfahrt ihr hier in meinem Fotobericht: [www.trailrunning.de/laufberichte/chiemgau-trail-run/endlich-mal-wieder-schnee/3621](http://www.trailrunning.de/laufberichte/chiemgau-trail-run/endlich-mal-wieder-schnee/3621)

---

## Die Bergischen 5

Von Günter Kromer

08.-12.04.18—Dieser Lauf im Bergischen Land unterscheidet sich von den meisten Etappenläufen dadurch, dass die fünf verschiedenen Strecken am selben Punkt starten und enden. 275 km mit 6400 Höhenmetern, aufgeteilt in 50, 60, 70, 50 und 45 km, jeweils von und zu der Jugendherberge Solingen-Burg, wo im Startpreis auch Übernachtung, Frühstück und Abendessen enthalten war. Vier Tage Frühling, ein



Tag herbstliche Stimmung - nachdem ich im Februar und März wegen gesundheitlicher Probleme bei Ultratrails jeweils nach nur 42 km aufhören musste, waren dies für mich endlich wieder einige wunderschöne, entspannte Wettkampftage. Wie bei vielen Ultratrails üblich, gab es bei der Orientierung immer mal wieder kreative Umwege. Die Verpflegung auf der Strecke zählt zu den besten, die

ich je bei Laufveranstaltungen genießen konnte. Das Zeitlimit liegt hier so, dass auch ausdrücklich Laufanfänger, Senioren und Läufer ohne Trailerfahrung starten können. Hier ist mein Bericht mit vielen Fotos: <http://www.trailrunning.de/laufberichte/sport/die-bergischen-5-fuenf-glueckstage/3593>

## Laufen wo Odysseus den Sirenen entkam

von Rolf Bohrer



Es stand mal wieder eine Laufreise an, diesmal hatte ich mir den Agropoli-Halbmarathon ausgesucht, hoffend hier bereits auf Frühlingstemperaturen zu stoßen. Doch auch im italienischen Cilento (ca. 2 Autostunden südlich von Neapel) war es so kalt wie lange nicht mehr zu dieser Jahreszeit, die Berge waren alle schneebedeckt.

In dieser Gegend ist der griechische Held Odysseus der Gefahr der Sirenen entkommen! Agropoli, die »hohe Stadt« in der Provinz Salerno im Süden Italiens, ist das Tor zu einer bergigen Küstengegend, die zum Nationalpark Cilento und Vallo di Diano gehört. 1998 wurde der Cilento von der UNESCO aufgrund der unberührten Natur



und einzigartigen regionalen Kultur als Welterbe ausgezeichnet. Naturliebhaber, aber auch Kulturfreunde kommen hier bei all den antiken Hinterlassenschaften voll auf ihre Kosten: Ganz in der Nähe liegt die Stadt Paestum, eine der besterhaltenen Städte der antiken Welt. Hier sind die drei größten dorischen Tempel außerhalb Griechenlands beeindruckende Zeugen vergangener Kultur. Und der Halbmarathons mit Start und Ziel in Agropoli führte uns hinaus in die fruchtbare Ebene von Paestum und vorbei an den Tempeln der Ausgrabungsstätte der antiken Stadt. Neben der Laufstrecke gab es einige Büffelfarmen, wo der weltbekannte »Mozzarella di Bufala« produziert wird und auf dem Meer konnte man in der Ferne die vielbesungene Insel Capri erkennen. Um in Italien an Läufen teilnehmen zu

können braucht man ein Attest, das hatte der Laufreiseveranstalter leider "verschwitzt" uns rechtzeitig mitzuteilen. So kamen wir aber noch zu einer umfangreichen Leistungsdiagnostik mit Belastungs-EKG und Ultraschalluntersuchen des Herzens, bei mir war alles bestens :-).

Nachdem die ganze Woche für den Lauftag Regen angekündigt war, hatten wir dann Glück: bei rund 12° und erst nach dem Lauf einsetzendem Regen waren die Bedingungen nahezu optimal. Rund 1.500 Läufer und Läuferinnen wurden auf die schnelle Strecke mit nur wenigen welligen Abschnitten geschickt. Auffällig bei diesem Lauf, dass die Altersklassen über 40 sowohl quantitativ als auch qualitativ stark vertreten waren, der Frauenanteil insgesamt mit rd. 10% recht gering. Ich peilte eine Zeit unter 1:40 Stunden an, hatte aber

auf den ersten Kilometern aufgrund des umfangreichen Ausflugsprogrammes der Tage davor (u.a. Pompeji) etwas müde Beine und zunächst Mühe dem Tempo des 1:40er-Ballons zu folgen. Dann nach etwa 5 KM war die Müdigkeit rausgelaufen und von da an lief es immer besser, so dass ich bei meiner Endzeit von 1:35:22 Std. die zweite Hälfte wesentlich schneller lief und der letzte Kilometer sogar mein schnellster war. Ich war mit der Zeit rundum zufrieden, die Qualität der Altersklassen verdeutlicht aber, dass ich damit "nur" 29. der M55 wurde. Die restlichen Tage wurden für weitere Ausflüge genutzt, u.a. zum Vesuv, hier strömten aber Massen Richtung Gipfel und zudem lag oben noch etwas Schnee. Am



Am



Abschlussstag gab es dann wie bei den Reisen von "Laufreisen" üblich noch einen internen Wettkampf, an dem noch lokale Läufer der Castelabate Runners teilnahmen. Ich konnte mich mit einem Italiener bei den 6,2 km entlang des Meeres von Anfang an deutlich von den übrigen Teilnehmern absetzen und knapp 2 km vor dem Ziel ließ auch dieser abreißen und ich lief das Rennen locker mit großem Vorsprung nach Hause.



Abgesehen von den kühlen Temperaturen war es rundum wieder eine schöne Reise mit netten neuen Laufbekanntschaften, kulturellen (Paestum, Pompeji) und kulinarischen Genüssen (Mozarella- und Feigenverkostung, Weinprobe) und sportlichen Höhepunkten.....aber von den Sirenen war kein Laut zu hören ;-)

<http://www.laufreisen.de/agropoli-halbmarathon-2018.html>

[http://www.libertasagropoli.com/libertas-agropoli/edizione.asp?id\\_edizione=19](http://www.libertasagropoli.com/libertas-agropoli/edizione.asp?id_edizione=19)

## **SAS Heidelberg Halbmarathon am 22.04.2018**

Von Daniel Flöter

Endlich habe ich mein Ziel erreicht und den Heidelberger Halbmarathon gut überstanden. Es liegt einfach daran, dass es einfach ein anspruchsvoller Kurs ist, der bewältigt werden soll.

Schon in der Vorbereitung haben wir zusammen, Matthias Köhl und ich, uns an einem Wochenende der Strecke angenommen und einen „Besichtigungslauf“ durchgeführt. Hier hab ich noch sehr viele und sehr gute Ratschläge vom erfahrenen Trail-Läufer Matthias verinnerlichen können. Einer der wichtigsten Ratschläge, von dem ich auch schon öfter aus Trail-Läufer-Kreisen gehört hatte, das schnelle Bergablaufen. Man gibt einfach Vollgas und versucht keine bremsende Kraft aufbringen zu müssen. Vielleicht ist das schon zu kompliziert erklärt. In jedem Fall ist es durch schnelles Bergablaufen möglich seine Muskeln durchzulockern, was einem schon beim nächsten Geradeaus- oder Bergauflaufen unheimlich gut tun kann.

Mit dieser Vorbereitung, theoretischer- und gut trainierter Art, im Gepäck ging es für mich zum dritten Mal nach Heidelberg zum Halbmarathon, mit 360 HM Auf- wie auch Abstieg. Insgesamt waren drei LSGler gestartet. Matthias Köhl erreicht in 1:47:48 Minuten das Ziel, Thomas Krüger benötigt 2:22:56 Minuten und ich benötige für die Strecke zufriedene 1:35:19 Minuten.





## Bestzeit trotz Hitze Janine Schwalger in Mainz



Von Janine Schwalger

Bereits am Samstag fuhren wir nach Mainz. Da war es schon recht heiß... überall hörte ich nur noch "keine Bestzeit laufen... denk an die Hitze..."

Naja was ich laufen "wollte" wusste ich irgendwie selbst nicht wirklich. 2018 fing für mich mit guten Halbmarathonzeiten an und wenn man diese Zeit dann in die schlaunen Umrechner eingibt, kamen Marathonzielzeiten heraus, von denen ich noch nicht mal träumte. Also, was soll ich mir vornehmen?

Ich war gut vorbereitet. Hatte mir viele Tipps von Ulrike, Natascha, Josef und vielen anderen LSGlern geholt. Unter anderem der Tipp die langen Läufe länger als in den Marathonplänen angegeben zu laufen. Bananen anstatt Gels und viel trinken. Aber ob die 3:45 realistisch sind??? Vorstellen konnte ich es mir nur schwer. In Frankfurt war ich noch eine Zeit von 4:03 gelaufen und bin bei km35 völlig eingegangen. Nicht zum ersten mal.

Sonntag. Start 9:30. Heiß und windig. Die große Theodor-Heuss Brücke, die man zweimal auf der zweite Hälfte laufen musste, machte mir auch Sorgen.

Der Start war gut. Ich fühlte mich wohl. Der Lauf ist deutlich kleiner als der Frankfurt Marathon, was die Straßen nicht ganz so voll macht. Ich konnte nach wenigen hundert Metern mein Rhythmus finden. 5:20er Pace hatte ich erstmal im Kopf. Den Tipp von Natascha sich kleine Zwischenetappen zu stecken im Kopf, drückte ich nach jedem zweiten km auf meiner Uhr ab. Die ersten 21km waren ein abarbeiten. Konzentriert auf das Tempo NICHT ZU SCHNELL AM ANFANG und immer trinken trinken trinken und ein Stückchen Banane zwischendurch ließen mich nach 1:51:33 die Halbmarathonmarke durchlaufen.

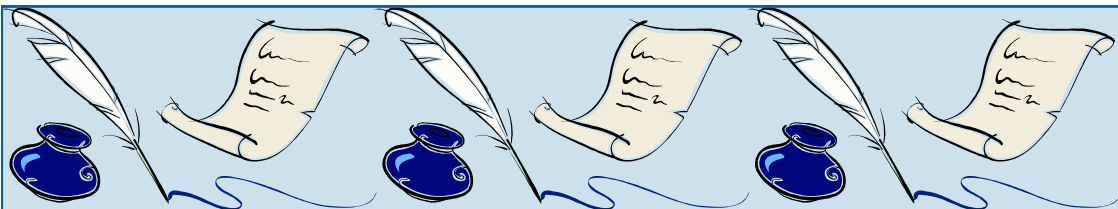


Dann bei km22 das erste mal die Brücke. Es war mit 27Grad sehr heiß. Dazu noch der Wind.. von hinten kamen auf einmal die Zugläufer für 3:45. Mist. Jetzt war's das schon. Die sind deutlich hinter mir gestartet.

Schnell habe ich aber gemerkt, das nicht ich ungleichmäßig laufe sondern sie. Wie gut das ich alleine gestartet bin! Also weiter. Bei km 27 das zweite mal die Brücke. Juhuuu!! Das schlimmste habe ich geschafft, dachte ich mir. :-)

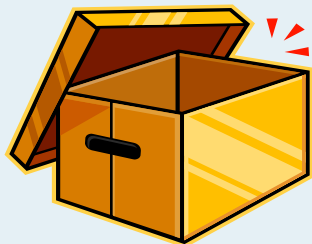
Auf der Brücke stand Sabrina Mockenhaupt ,die für das SWR moderierte und die Läufer anfeuerte. Mega! Die wollte ich schon immer mal sehen! Und zack km35. Da habe ich angefangen tatsächlich daran zu glauben, dass es evtl. tatsächlich eine tolle Zeit wird. Meine Beine fühlten sich noch super an. Nur die Hitze machte mir zu schaffen.

Bei km38 ein kurzes moralisches Tief. Hilfe!!! Weiter bin ich im Training nicht gelaufen. Kommt jetzt doch noch der Hammer??? NEIN!!! Jetzt nicht mehr. Mir kurz selbst in den Hintern getreten und dann nur noch "nach Hause" gelaufen. Die Uhr blieb tatsächlich bei 3:44:26 stehen. Es war ein toller Lauf und ich bin mit dem Ergebnis mehr als zufrieden. 19 Minuten schneller als vor 6 Monaten. So kann es weiter gehen. Lach!



## 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 Bericht aus der BNN Nr.238 vom 14.Oktober 1991 über den sechsten Volkslauf der LSG. Herausgesucht von Johann Till.

### Auf leisen Sohlen durch den Hardtwald

sab. „Auf die Plätze, fertig und los!“ Auch der Startschuß beeilt sich, um - wenn auch etwas verspätet - noch hinterherzukommen. Der Pulk der Läufer, die eben noch ungeduldig auf der Stelle hin und her hüpfen, tragt ungeachtet dessen auf das Kommando an, auch der leichte Nieselregen kann sie nicht beeindrucken. Zehn Kilometer lang ist die Strecke durch den Hardtwald, die sie unter die Gummisohlen nehmen wollen, und wenn's geht, auch noch möglichst schnell.

Der sechste Volkslauf ist gestartet. Für das Helferteam von der Laufsportgemeinschaft Karlsruhe (LSG) bedeutet dies allerdings nur die Ruhe vor dem ganz großen Sturm - schließlich werden die meisten der Läufer in ungefähr einer halben Stunde die Strecke bewältigt haben. Beim Zieleinlauf heißt das dann für die Helfer: ganz genau aufpassen, wer von den 328 Startern in welcher Position ankommt. Ein wahrlich buntes Feld ist es, welches hier am Sonntagmorgen an den Start geht, viele alte Hasen sind dabei. Unter ihnen auch der 57jährige Julius Giner: Seit 25 Jahren sind Volksläufe sein Sonntagsvergnügen. „Ich bin schon durch den Wald gelaufen, da wäre noch kein Mensch auf so eine verrückte Idee verfallen. Früher haben sie gelacht, jetzt staunen sie!“, sagt der Kämpfelbacher. Wie er sind viele Teilnehmer von weither angereist: Sogar ein echter Berliner ist mit von der Partie.

„Ein wenig Kondition sollten die Läufer allerdings schon mitbringen“, meint der Vorsitzende der LSG, Harald Wacker. Doch seien Waldläufe gerade für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten der ideale Ausgleichsport. Wer jedoch damit beginnen will, sollte sich erst einmal von einem Arzt untersuchen lassen - jemand könne ja herz- oder kreislaufkrank sein und gar nichts davon wissen. Doch am Start läßt sich auch anderes vernehmen, so zum Beispiel von einem, der gewöhnlich selbst zu den „Mitläufern“ gehört: „Jetzt sehe ich zum ersten Mal den Zieleinlauf der vorderen. Sonst sind die immer schon beim Duschen, wenn ich ankomme!“



IN DEN BEINEN mußten es die Teilnehmer beim Volkslauf schon haben: Galt es für sie doch, zehn Kilometer zurückzuliegen, ehe sie sich im Ziel erholen konnten.  
Foto: Donecker

Aufregung macht sich dann am Zielpunkt breit, als der erste Läufer in der Ferne gesichtet wird: Ist das nicht der . . . - Nein, der ist doch ganz anders gekleidet. Oder vielleicht doch? Aber er ist es nicht: Frank Böhm läuft als erster ins Ziel ein, 31 Minuten und 41 Sekunden war er unterwegs. Recht weit abschlagen ließ sich das restliche Feld, doch nach und nach tröpfelten die Läufer ein. Sieger in ihren Altersklassen werden jeweils: Christian Bauer, Francis Benkiba-Oudin, Adam Falk, Manfred Hucker, Bettina Rieg und Jutta Braun, die gleichzeitig auch schnellste Frau im Feld ist und den Streckenrekord bricht. Und natürlich läßt sich auch die Karlsruher Prominenz nicht lumpen, Oberbürgermeister Professor Dr. Gerhard Seiler geht unter den ersten 50 durchs Ziel.



## 4. TrailRUN21 - die schönste Strecke im Schwarzwald

Von Ohannes Sallak

Ein Laufereignis in Zell am Hammersbach. Auf traumhaften Trails 21,9 km durch Wälder und Auen des Schwarzwaldes. Ein schönes Erlebnis für jeden Läufer, der die Abwechslung liebt zwischen bergan und bergab, entlang langen wurzelbefangenen Trails und Waldwegen. Wunderschöne weite Ausblicke in die grünen Täler. Der Frühling zeigte sich von seiner schönsten Seite. Die herrlich weißen Blüten der Bäume und das satte Grün der Wiesen bedeckt mit einem herrlichen gelben Teppich aus Löwenzahnblüten und darüber der stahlblaue Himmel. In dieser Umgebung nutzen 3 LSG'ler die Gunst dieser Stunden.

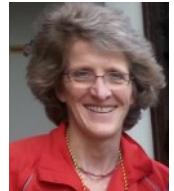


**Prädikat: Sehr Empfehlenswert !**

Amos Brenecke	4 M50 / 1.49.22 Std
Uwe Renz.	3 M60 / 1.51.56 Std
Ohannes Sallak	16 M55 / 2.18.06 Std

## Meisterschaftstermine 2018

Zusammengestellt von Ulrike Hoeltz (Sportwartin)



Datum	Meisterschaft	Ort	Meldeschluss
10.06.	BW Berglauf, Senioren	Beuren	29. Mai 2018
16./17.6.	BW Bahn Senioren	? (Württemberg)	
29.06 – 1.7.	DM Senioren	Mönchengladbach	
01.09.	DM Berglauf	Ilseburg	
02.09.	DM 10 km Straße Bremen		
xx.09.	BW Halbmarathon	Ulm	evtl selbst
29.09.	BW 10 km	Bad Krotzingen-Schlatt	
17./18.11	BaWü Waldlauf	Neuhengstett	

Der **Meldeschluss** ist mangels Ausschreibung der späteren Läufe bei den nicht aufgeführten Terminen noch nicht veröffentlicht. Er ist in der Regel ca 2 – 3 Wochen vor dem Termin. Wenn Ihr Euch bis 3 Wochen vorher meldet, sollte das ausreichen.

Grundsätzlich erfolgt die Meldung über den Verein, über Ulrike Hoeltz. Ausn: oben steht bei Meldeschluss „selbst“, dann ist die Meldung von jedem selbst beim Veranstalter vorzunehmen.

Voraussetzung bei jeder Meisterschaft: man hat einen **Startpass**. Der muss spätestens 1 Monat vor Meldeschluss beim BLV beantragt worden sein.



## Sportlerehrung der Stadt Karlsruhe am 10. April 2018

Von Peter Anders

Alle Jahre wieder.....werden, nach bestimmten Kriterien ausgewählte Sportler/-innen, zum feierlichen Empfang eingeladen.  
Nach einer kurzen Ansprache des Bürgermeisters Martin Lenz folgte eine ziemlich straff organisierte, dadurch auch kurzweilige Sportlerehrung. In zwei Pausen durfte man, als „Sportliche Einlage“ angesagt, eine Tanz-Performance genießen.  
An der diesjährigen Sportlerehrung war unsere LSG durch drei Mitglieder vertreten.  
Irene Hofmann - für ihren 2. Platz bei der DM im Marathon in Frankfurt 29.10 2017.  
Irwan Harianto - für den 2. Platz bei der DM im 24-Std-Lauf in Gotha am 02.09. 2017, sowie für den 3. Platz bei der DM im 100-km-Lauf in Berlin am 24.06.2017.  
Peter Anders - für den 1. Platz bei der DM im 24-Std-Lauf in Gotha am 02.09. 2017.  
Das abschließende Buffet hat ganz offensichtlich allen geschmeckt.



## Mitte Mai /Juni 2018

### 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 Ortog, 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, Milivoj Kovac, Peter Beil, Bernd Schmiederer, Roman Schnider, Horst Siedat, Matthias Bard



## Lea Cagol gewinnt

### Halbmarathon in Mannheim

Zum Mannheimer Halbmarathon kam ich eigentlich nur ganz zufällig durch meine Mutter über die SRH.

Der Start war am Samstagabend um 19 Uhr, es hatte knapp 30 Grad, eigentlich schon viel zu warm zum Laufen, dachte ich. Erst bei Km 19 überholte ich die am Ende Zweitplatzierte und wusste zunächst gar nicht, was das Fahrrad neben mir sollte. Bei mir lief es jedoch von Anfang an gut, sodass ich eine Bestzeit laufen und sogar noch den Gesamtsieg holen konnte.

Fotos und Bericht: <http://www.laufreport.de/bericht/0518/mannheim-daemmermarathon.htm>



Fotos: CoWaWa Laufreport

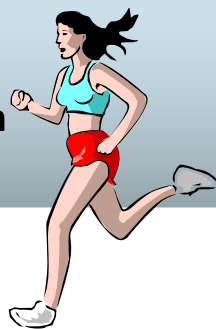


***Vielen Dank an alle, die mit Texten und Bildern diesen vielfältigen Newsletter ermöglicht haben.***

Redaktionsschluss für den nächsten ist der **27. Juni 2018**



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



## 42. Int. BGV-Hundseck-Berglauf

**Samstag, 19.05.2018, 15:30 Uhr**

Turnverein Bühlertal e.V.  
Postfach 14, 77828 Bühlertal  
Telefon: 0 72 23 / 2 83 78 16



[Link zum Veranstalter](#)



**Pfingstmontag, 05.06.2017**

## ERDINGER alkoholfrei Südpfalzlauf Rülzheim

Startzeit: 09:00 Uhr 10 km; 09:20 HM; 09:10 5,2 km + Walking

Veranstalter: LG Rülzheim

[Link zum Veranstalter](#)

**Samstag, 16.06.2018**

## Der große Jubiläumslauf – 40 Jahre FiNaMa | Fidelitas Nachtlauf!

Strecken: 80 km Einzellauf; Staffellauf 4x20 km; Marathon 41,5 km

Startzeit für die 80 km: 17:00 Uhr

Startort für die 80 km: Stadion des Post Südstadt Karlsruhe

[Link zum Veranstalter](#)

**Samstag, 16.06.2018**

## 6. KIT-Meisterschaft über 10km

Startzeit: 09:30 für alle Läufer/Innen

[Link zum Veranstalter](#)



**38. Leimersheimer Volkslauf**  
(Polderlauf) des TDV Leimersheim e.V.



**Sonntag, 17.06.2018**

9:00 Uhr Kinderlauf  
9:20 Uhr Halbmarathon  
9:35 Uhr 5 km, 10 km-Lauf, 5 km Dorfmeisterschaften  
9:40 Uhr 5 km Walking / Nordic Walking

[Link zum Veranstalter](#)