

Hardtwaldrunner

Nr. 52 - März 2016



Rheinzabern - der Fixstern am winterlichen Läuferhimmel

geschrieben von Norbert Wein

WINTERLAUFSERIE



Wenn man sich unsere Volkslaufergebnisse des Jahres 2015 etwas näher ansieht, so wird man die Schwerpunkte - neben den sieben Veranstaltungen des PSD LaufCups - beim Reißertlauf, Ettlinger Halbmarathon, Baden-Marathon und schließlich bei der Kalmit finden. Mehr als 20 LSG-Damen und Herren haben bei jedem dieser Wettbewerbe ihren Hut in den Ring geworfen.

Die Krone aber gebührt dem Zehner von Rheinzabern, der 49 Vereinsmitglieder geradezu magisch anzog. Sicherlich hatte die Zusage, das Startgeld aus der Vereinskasse zu übernehmen, zu diesem Erfolg beigetragen. Aber so war es vom Vorstand ja auch gewollt, dass sich die LSG'ler aus Nah und Fern kurz vor dem Weihnachtsfest nochmals treffen und die gute Stimmung im Verein und ihre Wettkampffreude unter Beweis stellen. Auch der Autor dieser Zeilen läßt sich alljährlich zur Teilnahme an dieser verdienstvollen Serie hinreißen, obwohl er am Ende seiner jahrzehntelangen Volkslaufbemühungen eine Zehner- oder sonstige Zeit nun wirklich nicht mehr benötigen würde.

Allerdings hat die Sicht aus dem hinteren Teil des Feldes auch ihre Vorzüge. Denn völlig losgelöst - nicht von der Erde, aber von selbstgestrickten Erwartungen - ist der Geist frei für eine sensible Wahrnehmung großer und kleiner Ereignisse rund um das zweimonatige Wettkampftreiben.



© Bilder (6) Ekkehard Gübel und Johann Till



Mit unglaublicher Konsequenz zogen die drei M40er Jochen Binder, Björn Radon und Maximilian Hrabowski ihr Programm durch. Ihre Serien-Endzeiten unter 2:50 h bildeten die Grundlage unserer Herrenmannschaft, die in einem teils halbprofessionellen Umfeld auf einem ehrenvollen 8. Platz landete. Schade nur, dass Peter Butzer und Christoph Hakenes nur ein einziges Mal an den Start gingen.

Ein echtes Vorbild gab auch in dieser Serie wieder unser Veteran Angelos

Svarnas ab. Etwas begünstigt durch das Verletzungspech von Alt-Vorstandsmitglied Peter Beil fand er sich nach drei engagierten Läufen auf dem Thron der M65 wieder. Wie schön, dass er vor genau 2 Jahren den weiten Weg von Bruchsal zu uns gefunden hat!

Fortsetzung

IN DIESER AUSGABE

WL-Serie Rheinzabern	1/2
März-Jubilare	3
Senioren Hallen-DM	3
Rodgau 50km	4
Senioren-Statistik 2015	5
LSG Schatzkästchen	6
Newsticker	7
Im Fokus	8/9

Die spektakulärste Performance auf pfälzer Straßen aber zeigten unsere wenige Monate alten Mitglieder Andrea Kümmerle und Madeleine Fina. In vollkommener läuferischer und optischer Harmonie legten sie fast jeden Meter der insgesamt 45 Kilometer gemeinsam zurück, so dass einem jeden Betrachter der Ekkehard'schen Bilder das Herz aufgeht. Dass Andrea mit einem tollen Zwanziger sogar noch den Serien-Sieg in ihrer Altersklasse erringen konnte, war die größte Überraschung bei der abschließenden Siegerehrung. Ein ähnliches Kunststück brachte auch Katja Gerhard fertig, die sich im letzten Rennen vom vierten auf den zweiten Platz vorarbeitete.



Noch viele sportliche Heldentaten könnte man von einer 34. Rheinzaberner Winterlaufserie berichten. Aber ich möchte es jetzt einfach bei der Feststellung belassen, dass man die Bedeutung dieser vom inzwischen 80jährigen Werner Roth gegründete Großveranstaltung nicht hoch genug einschätzen kann. Seinem Nachfolger Daniel Hochmuth und den einhundert Helferinnen und Helfern gebührt wieder Dank und Anerkennung für die hervorragende Arbeit, die unter teils widrigen Witterungsverhältnissen geleistet wurde.



Dass wir mit 117 Teilnahmen der mit großem Abstand fleißigste Verein waren, hat der TV Rheinzabern mit einer großflächigen Creme-Torte honoriert. Nach einem anstrengenden Zwanziger haben wir dieses zweifellos etwas "ungesunde" Lebensmittel gerne und mit großem Appetit verzehrt. Deshalb führte auch der von Andreas Mössinger vorgetragene Wunsch, der Veranstalter möge im nächsten Jahr eine Gemüsetarte auf Dinkelmehl-Basis mit gehobelter Parmesanaufgabe bereitstellen, nur zu murrender Ablehnung.

Link zu weiteren Bildern:



Link zu den Ergebnislisten bei Laufinfo:





März 2016

Wir gratulieren:

Mechtilde Kohn, Anja Dommer, Steffen Scholz,
Carsten Rogge, Ekkehard Gübel, Gerald Böckenkrüger,
Udo Jobs, Ursula Holtfester, Walter Kiekert, Lea Cagol
Kurt Bierfreund, Andreas Baier, Stefan Jäger, Lars Eisele,
Claudia Oehler-Hartmann, Peter Sukennik und Ulrike Hoeltz.



13.02.2016 / Erfurt - Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften

Bronzemedaille für Oliver Pausch

(JT) Bei den Deutschen Hallen-Seniorenmeisterschaften in Erfurt läuft Oliver Pausch über 800m in der starken Zeit von 2:09:11 min als Dritter ins Ziel und holt sich die Bronzemedaille in seiner AK m40.

Hardtwaldrunner Du bist uns ja als Bahnspezialist bekannt und hast eine 800m BZ von 1:55 stehen, doch das war 1994 vor mehr als 20 Jahren und noch immer läufst Du auf hohem Niveau. Unsere Gratulation zu dieser tollen Leistung! Kannst Du uns schildern wie Du das Rennen gestaltet hast?



Oliver „In einem erlesenen Feld hatte ich innerlich mit einer Medaille geliebäugelt und wollte mich taktisch entsprechend verhalten. Von Beginn an wurde von den beiden Favoriten Nils Milde und Viktor Kirsch ein relativ hohes Tempo angeschlagen (400m 62s). Da ich in diesem Jahr noch kein Hallenrennen bestritten hatte und daher etwas unsicher war, wollte ich nicht zu viel riskieren und passierte hinter dem bis dato dritten Kay Schmalstieg die 400m in ca. 65-66sec. Ich lies alles auf die letzte Runde ankommen. Ausgangs der Gegengerade (150m vor dem Ziel) bin ich dann vorbeigegangen und konnte den dritten Platz bis ins Ziel verteidigen.“

© Fotos privat (2)



Neben Oliver Pausch war auch Peter Butzer als amtierender BaWü-Meister seiner m50 über 800m (siehe *Hardtwaldrunner* Februar 2016) in Erfurt am Start. In seinem zweiten Rennen über diese Distanz überhaupt gelang Peter eine Verbesserung auf nunmehr 2:12:55 min. Im Gesamtergebnis bedeutete dies ein hervorragender 7. Platz gegen bundesweit äußerst starke Konkurrenz.

Link zu den Ergebnissen:

<http://www.leichtathletik.de/termine/top-events/hallen-dm-senioren-2016-live/>

30.01.2016 - 17. 50 km-Ultramarathon des RLT Rodgau



Auftakt zur Ultralaufsaison

geschrieben von Regina Berger-Schmidt



Rodgau ist von Karlsruhe rd. 150 km entfernt und liegt südöstlich von Frankfurt. Nun schon zum 17. Mal fand dort der 50-km-Lauf des RLT Rodgau statt, der bei den Ultraläufern ein sehr beliebter Saisoneinstieg ist. In diesem Jahr war sogar eine Rekordbeteiligung zu verzeichnen. Als Einstieg ist dieser Lauf deshalb so gut geeignet, weil man den 5-km-Rundkurs nicht unbedingt 10mal durchlaufen muss, wenn man merkt, dass die Form doch noch nicht ausreichend ist. Viele nutzen den Lauf als gepflegtes Training und absolvieren z.B. nur 25, 30 oder 35 km - das taten in diesem Jahr mehr als ein Fünftel der 958 Teilnehmern. Nur rd. 65% der Starter liefen 50 km. Der schnellste Läufer war Benedikt Hoffmann von der TSG 1845 Heilbronn, der mit 2:57:26 einen neuen Streckenrekord lief, genauso wie die erste Frau, Tinka Uphoff von Spiridon Frankfurt in 3:32:41.

Auch unsere LSG war in Rodgau wieder gut vertreten. Ein Blick in die Ergebnislisten



© Fotos (3) Volker Schmidt

der bisherigen 17 Rodgauer Veranstaltungen zeigt, dass lediglich in drei Jahren kein LSG'ler seine Runden dort drehte. Von unseren Mitgliedern legten übrigens die bisher schnellsten 50 km auf der Rodgauer Strecke Andreas Baier (3:48:58 in 2006) bei den Männern und Natascha Bischoff (3:53:09 in 2015) bei den Frauen zurück. Beide haben im jeweils gleichen Jahr anschließend ihre 100-km-Bestzeit erreicht. Eine gute Form in Rodgau ist also einiges wert!

In diesem Jahr waren 7 unserer Mitglieder am Start - ein guter Wert, wenn auch die Rekordbeteiligung von 11 aus dem letzten Jahr nicht erreicht werden konnte. Am schnellsten hatte Martin Rudolph seine 10 Runden komplett (4:29:12). Er hatte auf den letzten Runden mit

leichten Krämpfen zu kämpfen, aber konnte sein Ziel (sub 4:30) trotzdem erreichen. Dann folgte Julia Bush (4:50:00), die zwischendurch ebenfalls durch muskuläre Probleme etwas beeinträchtigt wurde. Kurt Bierfreund musste nach 30 km deutlich sein Tempo reduzieren, aber lief sein Rennen zu Ende (5:03:21). Auch Wolfgang Möck hatte im letzten Drittel des Rennens zu kämpfen und hat dennoch durchgehalten (5:12:13). Ich selbst konnte einigermaßen gleichmäßig und ohne Probleme die angestrebte Zeit erreichen (5:14:00).

Andreas Mössinger stieg laut Ergebnisliste nach 40 km aus. Sie zeigt eine Zeit von 22:58 für die 8. Runde, also ein Schnitt von 4:35/km. Kann das sein, nach 35 km eine solche Runde? Ein Missgeschick war passiert. Er hat das Rennen nach 35 km beendet, verweilte anschließend in der Ziel- und Verpflegungszone und wurde dann versehentlich von der Zeitmessung nochmals erfasst. Klaus Becker (d. Äl.) hörte nach 25 km wegen Kreislaufproblemen auf.

Aufgrund des starken Windes waren es eher schwierige Bedingungen, zumindest aus meiner Sicht, da ich Wind immer als sehr störend empfinde. Die tatsächlichen Temperaturen von rd. 9 Grad fühlten sich eher wie 5 Grad an. Freilich war die Strecke schnee- und eisfrei und auch nicht besonders schlammig. Das war in manchen Jahren schon ganz anders. Zum Glück setzte der angekündigte Regen erst gegen Ende der Veranstaltung ein und hat uns weitgehend verschont. Als es dann richtig schüttete, saßen bereits alle dicht gedrängt in der Halle und stärkten sich mit Kuchen, Linseneintopf, Bockwurst oder Käsebrötchen.

Senioren- Leichtathletik

2015

(J.T.) Kaum ist die Veranstaltung vorbei, beginnt auch schon das angespannte Warten. Wo bleibt denn nur die Ergebnisliste, wann wird sie endlich aufgehängt? Was bin ich jetzt exakt gelaufen, bin ich gar platziert und darf aufs Treppchen steigen? Nur wenige unter uns vermögen sich diesem Drang zu entziehen, wie magisch wird man – kaum von der Dusche zurück – auch schon von der Aushangtafel angezogen. Und ist die Laufsaison vorüber, das alte Jahr vorbei, will zumindest der/die ambitionierte Läufer/in natürlich wissen, wie habe ich mich im zurückliegenden Jahr geschlagen, wo stehe ich bundesweit im Vergleich mit meinen Altersgenossen?

Seit mehr als 30 Jahren erstellt Jörg Reckemeier aus Oldenburg in mühevoller Kleinarbeit die deutsche Senioren-Bestenliste und veröffentlicht sie jährlich in seinem Senioren-Statistik-Buch. Seit wenigen Tagen erst ist die Ausgabe 2015 auf dem Markt. Ich habe mir an einem verregneten Nachmittag mal die Vereinsbrille aufgesetzt und darin nach Mitgliedern unserer LSG gesucht.

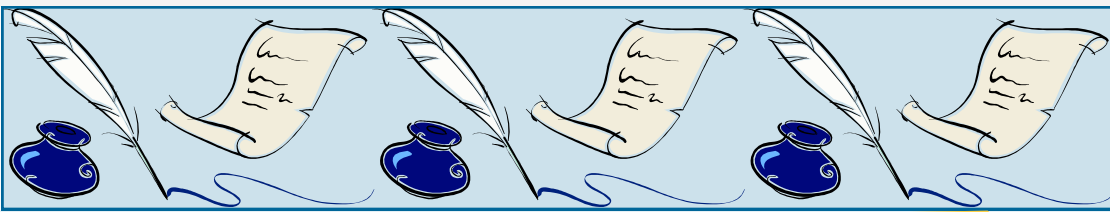
Wie nicht anders zu erwarten, ich bin fündig geworden.

Hier die von mir erstellte Tabelle nach der Häufigkeit der Einträge und den Platzierungen:



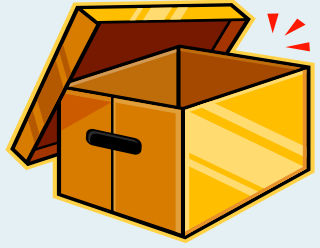
Name	Disziplin	Zeit	Rang
Irene Hofmann w/65	Halbmarathon	1:57:22 h	21
	Marathon	3:44:25 h	2
Peter Beil m/60	10 km	39:41 min	25
	Halbmarathon	1:25:47 h	10
Regina Berger-Schmidt w/55	100 km	11:48:43 h	4
Oliver Pausch m/40	800 m Halle	2:10,93 min	4
Rolf Bohrer m/55	800 m Halle	2:17,65 min	5
Dietmar Kohn m/65	10 km	39:51 min	6
Beritta Zeil w/65	10 km	47:44 min	7
Silke Windecker w/40	100 km	10:57:39 h	9
Artur Krüger m/70	Marathon	3:47:18 h	10
Andy Eisele m/50	3000 m Halle	10:27,73 min	13
Gerhard Kronavetter m/55	3000 m Halle	10:51,18 min	13
Natascha Bischoff w/40	Marathon	3:08:08 h	22
Corinna Rinke w/35	Marathon	3:23:52 h	37
Elke Cagol w/60	Halbmarathon	1:52:28 h	50
Valerie Knopf w/40	10 km	40:58 min	51
Julia Bush w/30	Marathon	3:29:05 h	58

Anmerkung: In der Bestenliste von Reckemeier werden (soweit gelaufen) jeweils die besten 60 LäuferInnen aufgeführt. Die DUV-Disziplinen werden darin leider nicht berücksichtigt. Jedoch ist zu lesen, dass **Jens Lukas** beim 24-Std.-Lauf mit der erreichten Kilometerzahl von 267,294 km am 08.09.2002 in F/Gravigny noch immer den absoluten Rekord in der M/35 hält.



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 die Titelseite des regionalen Laufsportmagazins *Laufmit* Nr. 16 vom Okt./Nov. 1992

P 11672 F



*regional
und
kritisch*

Regionale
Laufergebnisse

Triathlon

Ergebnisse

Infos

Portraits

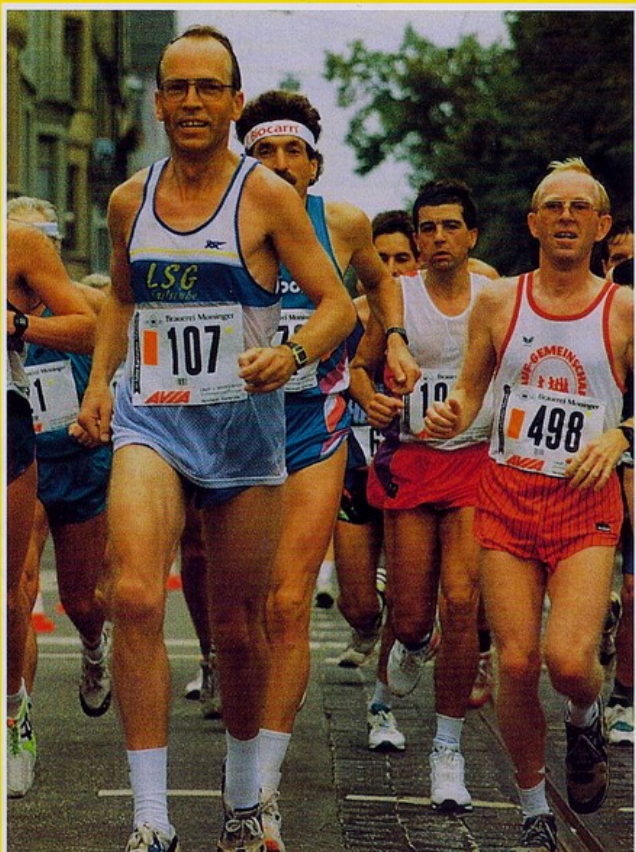
Interview

Aktuelles

Laufmit Verlagsges. GdBR
Litzelhorststraße 58,
D-6742 Herxheim

Nr. 16

Oktober/November 1992
DM 4,-



Anmerkung der Redaktion: Das Foto entstand beim 10. Int. Karlsruher Rotkreuz-Marathon kurz vor der Marathonweiche. Ekkehard finishte den Marathon in 2:59:00 h und wurde damals 7. der m/50. Seine absolute Marathonbestzeit lief Ekkehard beim Rotkreuz-Marathon 1988 in 2:58:48 h.

Newsticker

14.02.2016 - Saarbrücken / Bad Füssing

Die wettkampfarme Zeit im Februar überbrückte Christian Wendt mit einem Start beim 10. DAK Halbmarathon in Saarbrücken und läuft in der Zeit von 1:26:14 h er auf den 8. Platz seiner m/35.

Am selben Tag und doppelt so weit war auch Wolfgang Möck unterwegs. Beim 23. Johannesbad Thermen-Marathon in Bad Füssing finishte Wolfgang seinen 1. Marathon in 2016 in der Zeit von 4:14:57 h.



21.02.2016 - Oggersheim

Beim Oggersheimer Berglauf über knapp 11 km auf den 125m über N.N. hohen Michaelsberg eröffnete Beritta Zeil ihre diesjährige Berglaufsaison und gewinnt ihre Altersklasse souverän. Wie schreibt doch gleich Laufreport.de:

...Bereits als fünfte Frau finishte die unverwüstliche Beritta Zeil von der LSG Karlsruhe in 54:51 und siegte natürlich in der W60...

27.02.2016 - Donnersberg

Der Donnersberglauf bildet seit vielen Jahren den Auftakt zum Pfälzer Berglauf-Pokal mit seinen insgesamt 7 Bergläufen. Letztes Jahr gewann Beritta Zeil mit dem Abschlusslauf hoch zur Kalmit souverän ihre Altersklasse w65 und daran will sie auch dieses Jahr anknüpfen. Vom Bürgerhaus in Steinbach nach Dannenfels und weiter über die Höhenstraße zum Gipfel des 687 Meter hohen Donnersberg, dem höchsten Berg der Pfalz, ließ sie zu keiner Phase des Rennens eventuelle Zweifel über den Ausgang in ihrer AK aufkommen. Nach 43:53 min hatte sie die insg. 7,2km lange Strecke mit einer Höhendifferenz von 418 Metern erfolgreich bewältigt.

Unter den insg. 428 Finishern auf der Ergebnisliste wird Beritta als 228. gelistet.

Auf dem Foto von Henning Schneehage, dem Organisator und Erfinder der Pfälzer Berglaufserie, seht ihr Beritta wenige Meter vor dem Ziel.



Der 34. Fiducia & GAD Baden-Marathon Karlsruhe startet am 25. September 2016 erstmals an der Messe Karlsruhe. Am Ende wird in eine der Messehallen eingelaufen - die letzten 100 m auf einem roten Teppich. Der reichhaltige Runner's Heaven ist ebenfalls in der Halle.

In der Sendereihe „Trikottausch“ von Baden TV befasste man sich am 13. Februar 2016 mit dem Baden-Marathon und seiner Verlegung/Neukonzeption.

Mit in der Gesprächsrunde dabei auch unser Mitglied Wolfgang Möck.

Hier der Link zu dem ca. 24 minütigen VideoClip:

<http://www.baden-tv.com/mediathek/video/trikottausch-baden-marathon/>

[Link zum neuen Streckenplan](#)

[Link zum animierten Streckenabflug](#)



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag 6. März 2016

31. Internationaler Hördter Auwald-Lauf

Auf genau vermessenen Strecken entweder über 5 km, 10 km oder 20 km über flache Waldwege durch den reizvollen Hördter Auwald (70 Asphalt).
Zusätzlich Preise für die 3 teilnehmerstärksten Mannschaften.

Startzeiten: 9.20 Uhr 5 km, 10.00 Uhr 10 km, 10.15 Uhr 20 km.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 6. März 2016

26. Volkslauf - Rund um Mercedes-Benz in Rastatt



Die ebene Strecke führt rund um das Mercedes-Benz Werk in Rastatt. Der Zehner ist darüber hinaus amtlich vermessen und Bestenlisten fähig. Siegerehrung etc. im noblen Mercedes-Benz Kundencenter.

Startzeiten: 9.45 Uhr Halbmarathon, 10.00 Uhr 10 km.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 13. März 2016

41. Internationaler Bienwald-Marathon / Kandel



Der Marathon-Frühjahrsklassiker schlechthin jährt sich zum 41. Mal. Die durchgehend asphaltierte wie topfebene Streckenführung durch den windgeschützten Bienwald ist einfach optimal für einen glanzvollen Start in die neue Laufsaison.

gemeinsamer Start: 10.00 Uhr Marathon und Halbmarathon

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag 19. März 2016

36. Germanenlauf in St. Ilgen

Auf überwiegend flacher abwechslungsreicher Wald-und Feldwegstrecke - teilweise asphaltiert - über 5 bzw. 10 km. Was selten ist: auch über 5 km gibt es eine 5er AK-Wertung.

Startzeiten: 14.00 Uhr 5 km, 14.10 Uhr 10 km

[Link zum Veranstalter](#)

Fortsetzung im

Fokus**Samstag 26. März 2016****43. Rheinzaberger Osterlauf**

Einer der ältesten Volkslaufveranstaltungen in unserer Region und von uns LSGLern immer wieder gern besucht. Auf Bestenlisten fähiger (vermessen) asphaltierter Rund- und Wendepunktstrecke über 10 km und Halbmarathon.

Startzeit: 13.50 Uhr 10 Kilometer
14.10 Uhr Halbmarathon

[Link zum Veranstalter](#)

Aus dem Terminkalender unserer Ultras:

05. März 16 - Berlin DUV DM 50km

Link auf die Homepage des Veranstalter:

<https://www.berlin50k.de/>

02. April 2016 - 6h Lauf Nürnberg DUV DM

Strecke: flacher, geteilter Rundkurs in der Wöhrder Wiese, Rundenlänge 1,522m

Start: 10 Uhr

Link auf die Homepage des Veranstalters:

<http://de.srichinmoyraces.org/6-stunden-lauf-n%C3%BCrnberg>

Unser nächster Newsletter wird Anfang April erscheinen.

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

Redaktionsschluss ist der 31. März 2016

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

