

Hardtwaldrunner

Nr. 65
Juli/August 2017



Seniorenttraining, das neue Vereinsangebot der LSG

geschrieben von Johann Till

„Unsere LSG ist mittlerweile 30 Jahre alt. Unter uns Sportlern eigentlich kein Alter, in dem man sich besondere Gedanken machen müsste. Für gewöhnlich befinden wir uns gerade um dieses Lebensalter herum auf der Höhe unserer körperlichen Schaffenskraft. So haben sich auch die Gründungsväter unserer LSG gerade vor 30 Jahren meist im Zenit ihres sportlichen Leistungsvermögens befunden, standen kurz bevor oder hatten diesen doch erst knapp überschritten und versuchten mit zielgerichtetem Training den selbigen nochmals zurückzuholen.“

So der erste Absatz meines mit Schreiben vom 9. Januar 2013 eingebrachten Antrags für die damals anstehende Hauptversammlung, einmal in der Woche einen sogenannten LSG-Rentner-Lauftreff einzuführen. „Der Vorstand möge doch bitte im Wege einer Mitgliederumfrage den hierfür beliebtesten Tag wie Uhrzeit ausfindig machen.“

Zu dieser von mir angedachten Mitgliederumfrage ist es seinerzeit gar nicht erst gekommen. Zuwenig Rentner, kein Bedarf, wurde mir entgegengehalten und so zog ich meinen Antrag, noch bevor es zu einer Abstimmung gekommen wäre, wieder zurück. Die damaligen Einwürfe mögen in der Tat berechtigt gewesen sein. Selbst gerade in den Ruhestand getreten, hatte ich den Fokus allzu sehr auf meine eigene Person und Bedürfnisse ausgerichtet. Die Zeit war einfach noch nicht reif für solch ein zusätzliches Programmangebot in unserer Laufsportgemeinschaft.

Zwischenzeitlich sind gut dreieinhalb Jahre verstrichen und wir alle sind um die gleiche Zeit älter geworden, wenn auch der oder die Andere es vielleicht (noch) nicht so recht wahrhaben mag. Die Lebensuhr lässt sich nicht anhalten wie ein Chronometer nach Zieldurchlauf. Sie tickt einfach weiter, tick tack, tick tack. Und so ist die Zeit nun auch in unserer LSG reif geworden, reif, das Spektrum der LSG um ein weiteres Angebot zu ergänzen. Jahr für Jahr sind weitere Mitglieder in ihren wohlverdienten Ruhestand getreten. Unter ihnen auch Peter Beil, der schon Anfang des Jahres auch die Herausgabe des Hardtwaldrunners von mir übernommen hat. Und ich glaube sagen zu dürfen, einen Besseren „neuen“ Herausgeber hätte ich nicht finden können.

IN DIESER AUSGABE u. A.

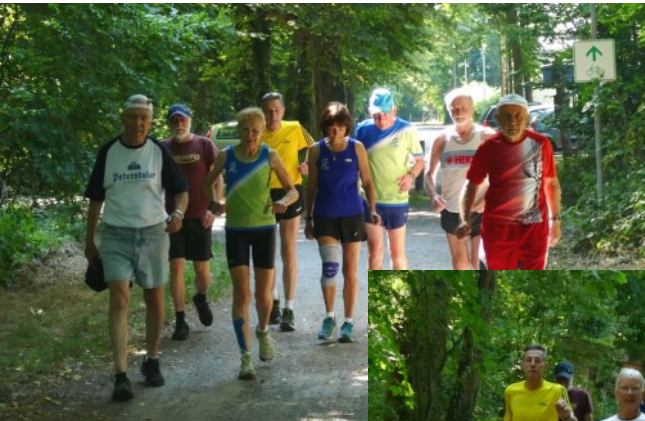
Seniorenttraining	1-3
Ultra Trail WC	4
Südpfalzlauf Rülzheim	5
All over The World	6
Bahnwettkämpfe	7
Schatzkästchen	8-10
Heidsee-Triathlon	11
Neue Mitglieder	12-13
Im Fokus	15

Nun hat er meinen alten Gedanken einen Rentnerlauftreff ins Leben zu rufen nicht nur aufgegriffen, sondern ihn zum Seniorensportangebot erweitert. Vom Vorstand abegesegnet verfasste er am 26. April diesen Jahres eine Rundmail an alle Mitglieder ab 60+ und fragte an, wer Lust verspürt, sich einmal in der Woche so gegen 10 Uhr zu treffen um etwas Sport zu machen, zu klönen oder kleinere Wanderungen zu unternehmen.



21 Rückmeldungen hat Peter daraufhin erhalten. Darunter zeigten sich 17 interessiert und baten weiter informiert zu werden. Gleich 14 erklärten sich unverzüglich bereit beim Sport mitzumachen. So stand dann auch dem ersten Treffen der Senioren am Donnerstag, den 1. Juni 2017 um 10 Uhr beim MTV

Karlsruhe, nichts mehr im Wege. Wöchentlich abwechselnd am Donnerstag oder Freitag (siehe Terminkalender auf der LSG Homepage) trifft sich seither eine zwischen 10 und 15 Personen starke Gruppe älterer LSGler, um unter der Anleitung von Peter seniorengeeignete Übungen durchzuführen.



Als Absolvent mehrerer Übungsleiter-Lehrgänge hat sich Peter dafür ein fundiertes Wissen angeeignet. Beginnend mit diversen Aufwärmübungen wie Hüftkreisen, Oberschenkel strecken

oder Wade dehnen rechts wie links stimmt er uns auf das nachfolgende Lauf-ABC ein. Nicht dass wir nochmals auf die Schulbank



müssten, aber auf die Aschenbahn des MTV schon. Im Stechschritt Marsch fegt die Rentnertruppe los. Mit Skipping, Kniehebe- oder Hopslerlauf geht's wieder zurück. Seitlich laufen mit und ohne Übersteiger, Anfersen, und so weiter und so fort. Im

Stationrund des MTV ist die Hölle los.

Ist die Meute dann so richtig wild und aufgekratzt, werden wir - aufgeteilt in Läufer und Walker - in den Wald entlassen. So manche Story gibt es in der folgenden knappen Stunde auf dem Trimm-Dich-Pfad am Adenauer-Ring, der Grabener- oder Friedrichstaler Allee zu hören. Weißt Du noch damals... wie wir mit der Konkurrenz erst

gespielt und danach die Bremse aufgemacht haben? Kennst Du noch den... der stand doch immer in der ersten Startreihe und ist dann gnadenlos eingebrochen. Oder die... die hatte zwar einen schönen Laufstiel, hat aber nie was gerissen. Der Fundus alter Geschichten ist unerschöpflich. Die alten Erfolge erklären sich, über Misserfolge wird weit weniger schwadroniert.

Wieder zurück beim MTV ist das Training noch lange nicht zu Ende. Auf dem Rasen vor dem Vereinsclubhaus werden jetzt die Handtücher ausgerollt. Auf die Knie ihr müden Krieger!



Stabi-Übungen sind angesagt. Der Vierfüßerstand, Rücken durchhängen oder Katzenbuckel zählen noch zu den einfacheren Übungen. Der auf dem Rücken liegende Maikäfer ebenso und löst beständig die meisten Lacher aus. Auf dem Rücken liegend dabei die Knie angewinkelt den Körper abwechselnd nach links und rechts zu drehen verlangt schon größere Disziplin. Im Seitstütz den Fuß hoch zeigt im Rundkreis der Geschundenen doch schon erhebliche Elastizitäts- wie Kraftunterschiede. Für mich persönlich ist beim Fallschirmspringer das Ende der Fahnenstange erreicht. Die Anziehungskraft von Mutter Erde ist enorm. Fest wie ein Gecko an der Wand, klebe ich am Rasen, unfähig auch nur ein Arm oder Bein zu heben; von allen Vieren



ganz zu schweigen. Gottlob setzt Peter diese Übung meist an den Schluss des Ganzen. Die Handtücher werden eingerollt und die Duschen aufgesucht. Der gemütliche Teil des Seniorenvormittags beginnt und wird von Vielen meist mit einer köstlichen Sommerschorle oder einem kühlen Weizen im Biergarten des MTV abgeschlossen.

Wenn es noch eines Beweises für dieses längst überfällige weitere Vereinsangebots bedarf, sei abschließend angemerkt, dass wir durch Peters Initiative mit Volker Schmitt und Ludwig Hinz mittlerweile sogar schon zwei neue Mitglieder hinzugewonnen haben. Und beide zählen mit zu den treuesten Teilnehmern.

Bilder von Ekkehard Gübel

Interesse am Seniorentaining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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



INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ULTRARUNNERS

Riesenerfolg für Elizabeth Fladerer und Janosch Kowalczyk



Jens Lukas

am 10. Juni 2017 bei der Ultra Trail World Challenge in Badia Prataglia/ITA

Die ausgezeichneten Einzelplatzierungen von Elizabeth Fladerer (Platz 10 bei den Frauen) und Janosch Kowalczyk (Platz 11 bei den Männern) in den hochklassig besetzten Starterfeldern überraschte Alle, die beiden bescheidenen Athleten selbst wohl am allermeisten. Beide teilten sich ihr Rennen besonnen ein, so lagen Elizabeth und Janosch auf halber Strecke jeweils noch im Mittelfeld. Bei sommerlichen 30°C mussten viele Athleten gerade der zweiten Hälfte der waldreichen 49km / 2900HM Strecke Tribute zollen. Bei den Frauen erreichten Claudia Kahl Platz 36, Gitti Schiebel Platz 56 und Alexandra Hagspiel Platz 62.



Glücklich im Ziel v.l.n.r. Janosch Kowalczyk (LSG Karlsruhe), Claudia Kahl (LSG Karlsruhe), Elizabeth Fladerer (TG Viktoria Augsburg)

Platz 8 für die Deutschen Frauen kann angesichts der international hohen Leistungsdichte beim stark boomenden Ultra-Traillauf bei insgesamt 23 angetretenen Frauentteams als Erfolg gewertet werden.

Moritz auf der Heide konnte sein selbstgestecktes Ziel nicht verwirklichen und errang Platz 72. Leider gab es zwei Ausfälle bei den Männern, Johannes Klein musste verletzungsbedingt das Rennen vorzeitig beenden, Matthias Baur zwangen Magen-Darmprobleme zum Ausstieg. Für die Teamwertung hätten 3 Männer das Ziel erreichen müssen, somit kam keine Wertung zustande.

Die nächste Ultra Trail World Challenge wird am 12. Mai 2018 in Penyagolosa/ESP ausgetragen. Dort erwartet die Athleten wieder ein längerer, alpiner und technisch anspruchsvoller Kurs mit 80km und 5000Hm. Zur Qualifikation werden Rennen mit vergleichbarer Streckencharakteristik herangezogen, erbracht in 2017.

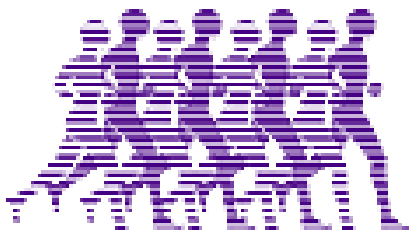
Ergebnisse Männer (138 im Ziel):

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 1. HERNANDO, Luis Alberto (ESP) | 4:23:31h |
| 11. KOWALCZYK, Janosch (GER) | 4:42:30h |
| 72. AUF DER HEIDE, MORITZ (GER) | 5:25:18h |

Ergebnisse Frauen (101 im Ziel):

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1. ROCHE, Adeline (FRA) | 5:00:44h |
| 10. FLADERER, Elizabeth (GER) | 5:25:18h |
| 36. KAHL, Claudia (GER) | 5:56:22h |
| 56. SCHIEBEL, Brigitte (GER) | 6:21:05h |
| 62. HAGSPIEL, Alexandra (GER) | 6:25:57h |





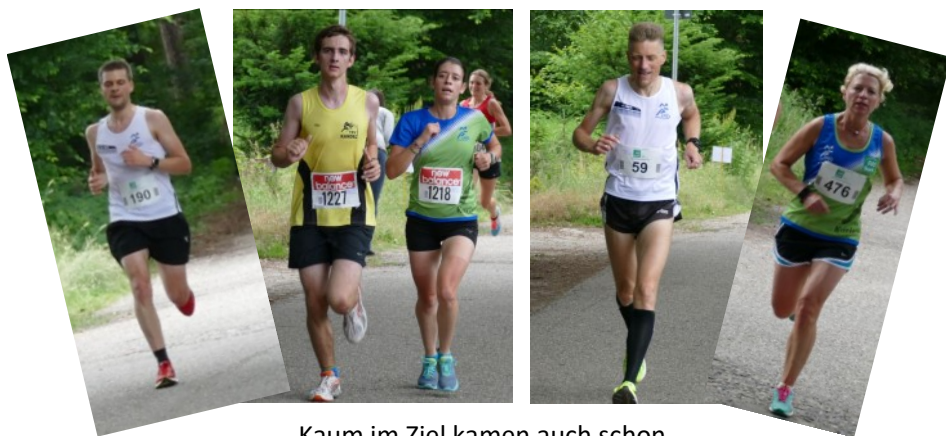
ERDINGER alkoholfrei Südpfalzlauf In Rülzheim



Madeleine Fina

Am Pfingstmontag, beim dritten Wertungslauf des PSD-Cups in Rülzheim, strahlte bei etwas durchwachsenem Wetter unsere LSG mit sehr guten Platzierungen. Die LG Rülzheim konnte 837 Finishern auf den verschiedenen Distanzen verzeichnen. Es war super organisiert. Panik, keinen Parkplatz zu ergattern musste man trotz der vielen Teilnehmern keine haben. Einzig bei den Duschmöglichkeiten bedarf es keiner Berührungsängste.

Nun aber zum sportlichen Teil: Beginnend mit mir, als einzige Vertreterin bei den 5,2km. Um wieder etwas Routine, Selbstbewusstsein und auch Tempohärte zu bekommen, entschied ich mich für die ungerade Strecke. Die ersten 2,5km fielen mir sehr schwer, weshalb ich mich im Windschatten von Verena Job vom TV Offenbach versteckte. Als ich jedoch auf meine Uhr blickte und sah, dass ich dadurch meine Zeitvorgabe je Kilometer nicht einhielt, übernahm ich die „Führung“ und erlief so den dritten Gesamtplatz.



Kaum im Ziel kamen auch schon die schnellen Männer beim 10er rein. Yosief Weldegebriel war mit 32:53min. der Erste. Und als Dritter im Gesamteinlauf, erschien auch schon das erste LSG-Trikot mit Christoph Hakenes (33:41min). So sicherte er sich auch den 1. Platz in der AK M40. Mit neuer Bestzeit in 34:50min. konnte Stefan Fritz beweisen, dass noch weit mehr in ihm steckt. In der M30 erreichte er so Platz 2. In der Altersklasse konnte sich Dauerbrenner Peter Beil als 1. in der M65 (42:09min.) durchsetzen. Weitere erste Plätze gingen an unsere Frauen Andrea Kümmerle (1. W45) und Valerie Knopf (1. W40). Knut Wintergerst konnte sich als dritter LSG'ler im Ziel zurückmelden und wurde 2. in der M55 (38:38min.). Unser Nachwuchs Linus Schaller konnte sich auch den 2. Platz in der Altersklasse MJU16 erlaufen. Ulrike Hoeltz und Angelos Svarnas taten es ihm gleich, jeweils in den Altersklassen W55 und M65. Und der Podestsegen ging weiter mit Nikolaos Svarnas, erst seit Kurzem Mitglied in der LSG. Den 3. Platz in der AK erlief er sich in 39:27min. Auch Ivan Lucic konnte in seiner Altersklasse M65 auf das Treppchen steigen und wurde Dritter.

Auch bei der längsten Distanz an diesem Tag war unsere LSG hervorragend vertreten. Allen voraus Tim Hillmer als Dritter im Gesamteinlauf. Er durfte sich über eine neue Bestzeit in 1h 20min. 14 sek. freuen und wurde damit 2. in seiner Altersklasse. Dirk Bischoff kam nach 1h 35min. 55sek. ins Ziel und wurde als Dritter in der M45 geehrt. Ebenfalls Dritter in der Altersklasse wurde Wolfgang Möck in der M60. Und einen 1. Platz in der Altersklasse M65 erlief sich Irwan Harianto. Somit kamen alle 4 LSG-Starter beim Halbmarathon auf das Treppchen.

Insgesamt waren 34 LSG'ler auf den Ergebnislisten zu finden. Deshalb nur die Plätze 1 bis 3 im Text genannt. Alle weiteren Ergebnisse findet ihr hier:

<http://www.laufinfo.eu/erdinger-alkoholfrei-suedpfalzlauf-2017.html>

[Bildergalerie](#)



All over the World

Trail des Marcaires

Trails in den Vogesen führen meist durch ursprünglichere Natur als in Deutschland und sind oft auch etwas wilder. Dass ich meinen Bericht über diesen Lauf mit 54 km und 2600 Höhenmetern „Vogesenglück“ nenne sagt wohl alles darüber aus, wie es mir gefallen hat. Eine der schönsten Strecken auf der französischen Seite der Rheinebene!



Günter Kromer



Hier sind viele Bilder davon:

trailrunning.de/laufberichte/trail-des-marcaires/vogesenglueck/3368

Alpin Marathon Liechtenstein

10. Juni 2017

Günter Kromer

Nachdem mir dieser Marathon im Fürstentum Liechtenstein im letzten Jahr gut gefallen hatte, wählte ich ihn als letzten Trainingslauf vor meiner neun Tage später folgenden bisher wohl größten sportlichen Herausforderung. Ich lief die 42,2 km mit 1870 Höhenmetern Auf- und 720 Höhenmetern Abstieg daher nur in entspanntem Trainingstempo, kam dann aber völlig überraschend doch deutlich früher als letztes Mal oben an. Die paar Sekunden über der 6 Stunden Marke hätte ich locker auf dem letzten Kilometer einsparen können, wenn ich auf die Uhr geschaut hätte. Dieser Marathon eignet sich auch sehr für Läufer, die noch nie in den Alpen gestartet sind und erstmals an einer nicht allzu steilen und technisch einfachen Strecke Bergluft schnupfern wollen. Landschaftlich ist er vor allem in der zweiten Hälfte sehr schön.

Hier ist mein ausführlicher Bericht:

trailrunning.de/laufberichte/igt-alpin-marathon-liechtenstein/gipfel-und-blumenwiesen-ueber-dem-rheintal/3386



39. Seniorensportfest LCO Edenkoben

10. Juni 2017



Daniel Flöter

Am Samstag Nachmittag fand in der Pfalz das Sportfest vom Leichtathletik Club Oberhaardt 1954 e.V. statt. Vorangemeldet und teilnehmend waren, die aus dem Pfälzer Raum stammende Pia Winkelblech, über die 5000 Meter Langstrecke und ich über zwei Sprintstrecken, 200 und 400 Meter.

Für Pia lief es sehr souverän. War doch für sie die Strecke, nach eigener Aussage, zurzeit eher eine sehr kurze Laufstreckenlänge. Sie trainierte und absolvierte in den letzten Wochen eher lange Trailläufe. Im Ziel war es dann doch der 1. Platz in der Pfalz-Meisterschaftswertung und ein 2. Platz in der Gesamtwertung mit einer Zeit von 20,58 Minuten. Für die Pfälzerin hier zu starten ein klares Muss, das sich dann auch gelohnt hat.



Pia über 5000 Meter



Daniel über 200 und 400 m

Bei mir ging es um 15:30 Uhr und 16:30 Uhr an

den Start. Zuerst über 400 Meter, dann noch über 200 Meter. Beim 400-Meter-Rennen gab es lediglich zwei weitere M35-Konkurrenten mit am Start und ich konnte hier ca. 2 Sekunden hinter Platz 1., auf Platz 2. liegend mit 60,81 Sekunden, meine PB verbessern. Auch das Rennen über 200-Meter, mit gemischten Altersklassen, verliefen recht gut und ich konnte hier eine 2. Platz erlaufen. In der AK-Wertung war ich dann alleine vertreten und erzielte eine Zeit von 28,03 Sekunden.

Das Sportfest endete mit Pfälzer Schorle-Rose, was, die prima Stimmung der Veranstaltung noch mal verdeutlichte und die ausklingen ließ. Und auf den Schultern an den noch weißen Stellen im LSG-Träger-Shirt reichte es vom Wetter her sogar zu Sonnenbrand und so die ersten roten Stellen für diesen Sommer.

Oliver Pausch wird BaWü-Vize-Meister

17./18. Juni 2017

Daniel Flöter

Oliver Pausch wird Vizemeister bei den BW-Meisterschaften in Helmsheim in seiner AK M40 über 800 Meter in 2:13,15 Minuten hinter dem amtierenden Deutschen Vizemeister über 800 Meter in der Halle Florian Kienle (TSG 78 Heidelberg).

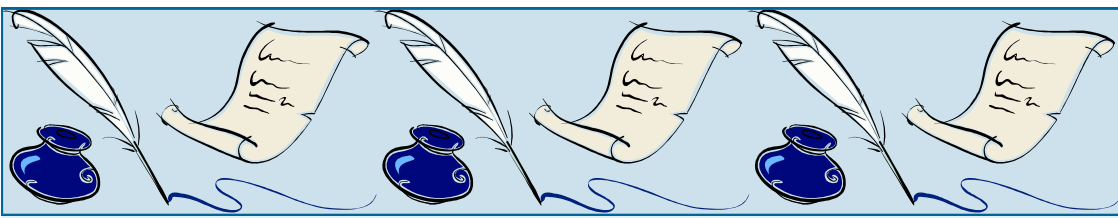
Oliver hatte einen Trainingsrückstand aufgrund einer Muskelverletzung und ist so mit der Platzierung vollkommen zufrieden, bei der starken Konkurrenz.



Super erste Runde und tolle 800 Meter für Oliver

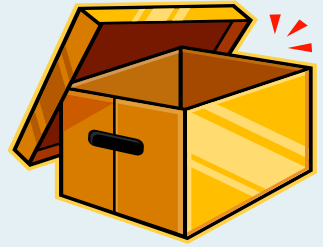
Bei mir reichte es am Samstag über 400 Meter in 62,24 Sekunden auf Platz 3 von drei Mitstreitern in derselben AK. Hier konnte ich nicht meine Form von vor einer Woche wiederholen, sonst wäre hier einen Platz besser in Aussicht gewesen. Lag ich doch bis auf den letzten 70 Metern noch auf Platz 2 und kann in der Zukunft bestimmt noch etwas mehr Gefasstheit auf die Bahn bringen. Am Sonntag dann noch über 200 Meter in 27,87 Sekunden auf Platz 2 von Zwei in der AK35.

Im Anschluss an die zwei, für mich, hintereinander folgenden Wochenenden auf der Bahn kann ich doch zufrieden sein und habe den gesetzten "Pflicht"-Bereich nicht verlassen. Schnellere Mitstreiter trainieren und laufen, auf den Sprintstrecken bis 400 Meter, teils ausschließlich hierfür.



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.2 vom Juni 1991 über die Alpenüberquerung einer LSG-Radgruppe.

Alpenüberquerung der Laufsportgemeinschaft Karlsruhe

Nicht zu Fuß, mit dem Rennradel sollte es sein. Einmal über die Alpen, ein alter Traum aus Kindertagen. Über die höchsten Pässe weg und dann ans blaue Meer, sich in der Sonne aalen, die müden Glieder ausstrecken und die Quadricepsmuskeln wachsen sehen für die Triathlon- oder Radtouristiksaison. Letzteres ist natürlich nicht als Teil des Kindertraumes zu sehen. Das sind wohl so die Gedanken und Motive aktueller Art, die mancher im Kopf hatte.

Wie dem auch sei, zehn Teilnehmer hatten sich schließlich für die einwöchige Radtour über 1056 Kilometer bis nach Ventimiglia gefunden. Bis praktisch zum letzten Tag vor dem Start mußten wir um die Wetterlage zittern. Aber dann ging alles gut. Die Sonne schien am Samstag zum ersten Mal seit längerer Zeit und die Temperaturen waren radelbar. Wir trafen uns beim TÜV im Süden von Karlsruhe. Nachdem unsere beiden Begleitfahrzeuge, das Wohnmobil der Familie van Wees und das Wohnwagengespann von Hans Seitz, mit den Werbeplakaten unser "Sponsoren" (Basislager und Krissler Radtechnik) versehen waren, konnte es losgehen.



Über Forchheim, Mörsch - beim Sponsor vorbei - Au am Rhein, Iffezheim ging es los, alles flach zum Einrollen. Ich hatte eine Pfeife dabei, zum Zurückpfeifen, falls das Tempo für die schwächeren Fahrer zu hoch werden sollte, ich habe sie nicht gebraucht. Man fuhr diszipliniert und nicht zu schnell, und die

nicht ganz so starken Fahrer strengten sich an, so daß die Tagesziele in einer annehmbaren Zeit erreicht wurden.

Viel gibt es zu berichten über die folgenden acht sehr schönen und harmonischen Tage voller Eindrücke, die allen sicher unvergessen bleiben werden. Die gute Kameradschaft und die körperliche Anstrengung, die wir ja alle gewollt hatten und auch verkraftet haben, machten diese acht Tage zu einem Urlaub ganz besonderer Art. Möglich wurde dies eigentlich so nur durch die beiden Begleitfahrzeuge, die Hans und Trees zur Verfügung stellten. Ihnen sei an dieser Stelle noch einmal herzlich gedankt.

Was soll ich alles erzählen? Daß Friedbert schon das Österreichische Fremdenverkehrsbüro wegen der nächsten Tour angeschrieben hat? Oder daß Hans schon den Atlas nach möglichst vielen Pässen in den französischen Alpen abgesucht hat? Aber jetzt erst mal zu dieser Tour.

So manch einer hätte sich seine Gedanken gemacht über unsere Programmgestaltung am ersten Abend in der Nähe von Breisach. Da gab es ein Pizzalokal drei km entfernt. Aber wir waren ja nur 150 km geradelt und Nudeln sollen ja gut sein. Also sind wir hinspaziert, haben so unsere Füße gleich ausgeschüttelt und die ersten Berge gelockert. Möglichst immer auf Nebenstraßen ging es dann durch die elsässische Rheinebene und das Hügelland westlich von Basel vorbei. Und wie nicht anders zu erwarten, bekamen die Cracks beim ersten längeren Anstieg glänzende Augen und Power in die Schenkel. Die erste "Bergwertung" war angesagt. Da hörte man nur noch das "klick" der Schaltung, das Surren der Ketten und das Wsch, wsch, wsch, wenn einer aus dem Sattel ging und den Anstieg im Wiegetritt nahm. Als sehr ehrgeizige Bergfahrer erwiesen sich Eberhard, Reinhold, Walter, Hans, und auch mich nehme ich nicht aus. Trees, Barbara, Marianne, Elke und Friedbert waren vernünftiger. Man wußte ja nie so genau, wie lange der Anstieg war und eines ist klar: Wer sich am Anfang übernimmt, muß nachher dafür büßen.



Als Ziel der zweiten Tagesetappe war Grenchen bei Biel gedacht. Die Krönung sollte am Ende der Etappe eine Bergstrecke im Jura bis auf 1400 m Höhe sein, die auf der Karte als Nebenstrecke eingezeichnet war. Sie war schlecht ausgeschildert und wir mußten uns durchfragen. Eigentlich hätte uns das schon stutzig machen müssen. Aber wie gesagt: Berg - glänzende Augen - Power usw. Der Anstieg wurde immer steiler. Reinhold führte das Feld an, ich hinterher, die anderen waren nicht weit. Plötzlich Schotter und kein Asphalt mehr. Ihr denkt, das hätte uns was ausgemacht? Die Jagd ging weiter, wohl über Kilometer auf Schotter und gut 14 Prozent. Irgendwann stieg einer vom Rad und fing an zu schieben, keine Sekunde später sah man fünf Wanderer mit Rad auf der Strecke. Und so ging das einige Kilometer, bis kurz vor der Paßhöhe dann Gottseidank die Straße wieder einen besseren Belag bekam. Da fühlten wir uns wieder wohler. Denn eine Abfahrt auf solchem Belag wäre unmöglich gewesen. Dazu war es noch kalt. Unten im Tal sah man erst mal 5 Radler Aufwärmgymnastik machen. Die anderen waren schon auf dem Campingplatz und hatten etwas zum Trinken und Essen gerichtet. In Blitzesschnelle verschwanden einige Tafeln Schokolade, Riegel, Brote und viel heißer Kaffee in unsren Mägen. Es waren immerhin 170 km mit einigen Anstiegen gewesen und zwischendurch hatte Walter uns mit seinem Triathlonlenker gezeigt, was Radfahren in der Ebene bedeuten kann.

Die nächste Etappe war etwas kürzer geplant, stand doch am nächsten Tag die Paßfahrt über den 2005m hohen Simplon an. Hans und Eberhard hatten sich bereit erklärt, die Fahrzeuge bergauf und mit dem Fahrrad wieder nach Brig hinunterzufahren, so daß auch Marianne und Barbara, die mit Autofahren drangewesen wären, auch die eigentliche Krönung unserer Tour fahren konnten. Und wir schafften den Simplon in zwei Gruppen. Die eine fuhr, ich habe es schon erwähnt, vernünftig, bei der anderen war neun Kilometer vor der Höhe die wilde Jagd freigegeben.

Bevor es an den Lago Maggiore weiterging, sonnten wir natürlich unsere müden Körper in der Sonne und schauten den Skifahrern zu, die sich am Hang vergnügten. Teilweise in rasender Fahrt ging es dann Richtung Lago. Der viele Autoverkehr am See selbst veranlaßte uns zu einer Expressfahrt in geschlossener Gruppe. Vom Lago und seinen Schönheiten habe ich dabei nicht viel gesehen. Mit schmerzenden Nackenmuskeln kamen einige von uns am Campingplatz an. Das Wasser des Sees war leider noch etwas kühl, so daß sich der Badespaß zeitlich einfach in Grenzen hielt.

Für die folgende Fahrt durch Norditalien läßt sich schon von „Bella Italia“ sprechen. Auf die Hügellandschaft um den Lago folgten die Po-Ebene mit ihren Reisfeldern und dann die Po-Hügel, eine Landschaft ähnlich der Toskana und schließlich die Seealpen. Hier ging es noch einmal bis 1100m auf ganz heimtückische Weise in die Höhe. Viele auf die Straße gepinselte Markierungen von Radrennen wie " Start, noch 500m" usw. verführten uns zu einigen Bergwertungen. Die Dopingkontrolle für den Sieger mußte leider ausfallen, weil die Wohnwagen für die Strecke nicht geeignet waren. Man kann das natürlich auch anders herum sehen.

Dann ging es endlich ins Tal und ans Meer. Immer häufiger schwirrten Worte wie „Cappuccino, Monaco und Gelato“ durch die Gegend. Die Küstenstraße führen wir dann gemütlich bis zum Zielort Ventimiglia, wo ein Teil von uns noch eine Woche Urlaub verbrachte. Eine schöne Tour war zu Ende gegangen. Wir beendeten sie mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken auf der Terrasse eines Urlaubsbungalows.

Werner Eimer





29. Heidsee Triathlon des TV Forst



Thilo
Schmalkoke

Am 14. Mai fand bereits in der 29. Auflage der Heidesse-Triathlon (offiziell: 1km Swim - 32km Bike - 7,5km Run / real: 1km-30km-7km) vom TV Forst statt. Dies ist traditionell der Auftakt für die Triathlon Saison hier in der Region. Dank der wirklichen professionellen Ausrichtung und den tollen Bedingungen finden sich in den Siegerlisten schon illustre Namen der Triathlonszene wie Sebastian Kienle, Lothar Leder, Timo Bracht uvm. Dieses Jahr hatte Horst Reichel (u.a. Sieger Ironman in Schweden) sich diesen schönen Wettkampf in den Vorbereitungsplan mit aufgenommen.

Aufgrund der kühlen Witterung im April und Anfang Mai hatten viele Athleten etwas "Respekt" vor dem Schwimmen bzw. vor den Wassertemperaturen. In der letzte Woche stieg aufgrund der sonnigen Tage aber die Wassertemperatur noch von 14 auf über 17 Grad, so dass das Schwimmen im Neopren-Anzug zwar kein Genuss aber bedenkenlos durchführbar war.

Am Sonntag selbst waren dann auch perfekte Bedingungen für die 340 Teilnehmer: sonnige 20 Grad, leichte Brise aus dem Süden. Der Start erfolgt je nach AK in zwei getrennten Gruppen. Mit dem Startschuss stürmen rund 170 Athleten vom Strand ins kühle Nass und verwandeln den sonst ruhigen Heidsee kurzfristig in eine Waschtrommel im Schleudergang. Hier heißt es kühlen Kopf zu bewahren. Es gab schon Jahre da wollte ich an der ersten Boje nach 200m aufgrund von Panikattacken wieder aussteigen. Diese Mal hatte ich Glück und ich bezog wenig Schläge und Tritte und fand sogar recht schnell einen geeigneten Vorderfuß, dem ich einfach in meinem Rhythmus hinterher schwimmen konnte. So ein passender Vorderfuß (wenn dieser sich nicht verschwimmt) ist ungemein praktisch: Zum einen spendet er Wasserschatten und zum anderen muss man selbst weniger den Kopf heben und gucken, um sich zu orientieren. Ich konnte dann auch relativ entspannt bis zum Ausstieg "meinem" Vorderfuß folgen. Zu meiner großen Freude war ich diese Jahr erstmal deutlich unter 20min und damit als 123. Gesamt aus dem Wasser. Das motiviert so einen unterdurchschnittlichen Schwimmen wie mich natürlich ungemein.



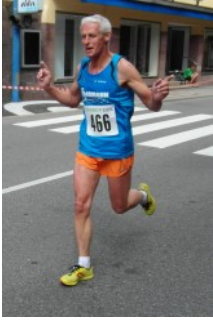
Der Wechsel lief problemlos und dann rauf auf meinen neuen Tria-Hobel (einige Leser erinnern sich evtl. an mein "Drama" mit Diebstahl meines Rades beim Ironman in Maastricht im letzten Jahr).

Die Beine fühlen sich super an, der Tacho zeigt beständig über 40km/h an, lediglich an der Autobahnbrücke über die A5 (einzige Erhöhung) und an den 180-Grad-Wenden verschwindet vorne in der Anzeige kurz mal die 4. Die Beine fühlten sich bis zum Ende der 30km stark an und ich überhole ständig, so dass ich mich mit der 10. besten Radzeit (40,5km/h im Schnitt) des Tages auf Platz 32. der Gesamtwertung katapultierte.

Zweiter Wechsel ebenso problemlos. Schnell in die Laufschuhe und ab auf die drei Laufrunden durch den Wald. Dieser Wechsel bereitet mir in der Regel wenig Probleme, so dass ich gleich hart im 4er Schnitt anlaufen konnte. Die Strecke ist aber ziemlich leer auf der ersten Runde. Ich kann dort nur einen der vor mir platzierten überholen. Auf der zweiten Runde wird es unübersichtlich, da sich jetzt weitere Teilnehmer langsamere Teilnehmer auf der Strecke befinden. Das ständige Überholen hält aber die Motivation und den Puls oben. Ich kann die 7km in knapp über 28 min durchziehen.

Im Ziel dann völlig erledigt, aber glücklich. Die persönliche Bestzeit habe ich um fast zehn Minuten auf 1:35:30 gedrückt. Das macht am Ende den Gesamtplatz 28 und den 4. Platz in der AK45. Selbst der Gewitterregen nach Zielschluß konnte dann meine gute Laune nicht mehr trüben.

Neue Mitglieder stellen sich vor



Gerhard Schaumann: Hallo LSG Mitglieder, vor einigen Jahren habe ich die Freude am laufen wieder entdeckt und mich dem LT Altburg angeschlossen, an 5km, 10km und Halbmarathons teilgenommen und den ANE Cup erfolgreich absolviert. Nach meinem Umzug nach Karlsruhe habe ich sporadisch für mich alleine trainiert – ich genieße es durch die Natur, auf kleinen Pfaden und Wegen zu laufen, aber alleine macht es mir nicht so viel Spaß!

Nachdem ich bei der diesjährigen Badischen Meile in einer für mich passablen Zeit durch die Ziellinie geschlüpft bin, habe ich mich dazu entschlossen einem neuen Verein beizutreten um in der Gemeinschaft neben dem Training und den Wettbewerben am Vereinsleben teil zu haben. Was mich an der Lektüre der Webseite besonders angesprochen hat war das Angebot der langen Läufe am Wochenende.

Meine diesjährigen Ziele sind es meine 10km Zeit unter 45 zu schrauben, den Halbmarathon in Ettlingen in ca.1.50 zu absolvieren und beim Karlsruher Marathon unter 4 ins Ziel zu kommen..... Hauptsache ist es aber dabei zu sein und gesund zu bleiben! Ich bin dankbar in der Lage zu sein laufen zu dürfen – vielen ist das ja leider nicht vergönnt. Ich freue mich auf gemeinsamen Trainingseinheiten, Wettbewerbe und sonstige Aktionen.

Volker Schmitt: Als Jugendlicher bin ich Mittelstrecken (400 m bis 1.500 m) gelaufen, danach ein Beitritt in einen Fußball Club (ich spiele auch heute noch gerne Altherren Fußball). In späteren Jahren bin ich einige Marathons und Ultras gelaufen, seit 2007 walke ich ausschließlich, am liebsten längere Distanzen, so ab Halbmarathon aufwärts.

Nachdem ich gehört hatte, dass Peter Beil innerhalb der LSG ein Angebot für Senioren (Joggen/Walken und Gymnastik) ins Leben gerufen hat war klar, da möchte ich (**Volker Schmitt**, im Bild – rechts neben Johann) gerne mitmachen. Ich habe bisher an drei „Senioren-sport – Terminen“ teilgenommen, es macht viel Spaß, ein Beitritt zur LSG war selbstverständlich.



Unsere nächsten Vereinstermine:

- Stammtisch** 4. Juli 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1
- DUV-Stammtisch** 18. Juli 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1
- LSG Sommerfest** 21. Juli 2017, 18:00, Ort: MTV Gelände, Kanalweg 1
- Marathon-Vorbereitungslauf** 23. Juli 2017, 9:00 Uhr, MTV-Gelände
- Stammtisch** 1. August 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1
- DUV-Stammtisch** 15. August 2017, 18:00, Ort: MTV Kanalweg 1

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte August erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 10. August 2017

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



Neue Mitglieder stellen sich vor



Ludwig Hinz: Da bin ich doch noch in der LSG gelandet, was ich nie gedacht hätte. Hatte ich doch zuvor geglaubt, für den Verein bin ich zu alt und zu langsam. Doch nun nehme ich an Peter Beils Seniorentaining teil, was für mich sportlich und auch menschlich eine Bereicherung ist und so will ich auch die Pflichten eines Mitglieds mittragen.

Ich bin im Sauerland aufgewachsen, habe nach dem Abi in Köln, Freiburg und Belfast Englisch und Geschichte studiert und war dann 38 Jahre lang am Kantgymnasium Lehrer für Englisch, Geschichte, Gemeinschaftskunde und

Ethik, wo ich auch Peters Sohn unterrichtet habe. Seit meiner Pensionierung 2006 unterrichte ich noch in Teilzeit an der Bundeswehrfachschole.

Zum Laufen hat mich meine damalige Kollegin Gudrun Springer gebracht. Der Turmberglauf stand bevor und bei dieser Karlsruher Schulmeisterschaft zählt die Mannschaftsstärke. „Lauf doch mit. Du joggst doch regelmäßig für dich. Wir brauchen jeden“ Also bin ich mitgelaufen und habe auch Irwan mit zu dem Lauf gebracht. Ich war sogar noch vor ihm im Ziel mit 57 Minuten. Er brauchte 59. Im Ziel war ich so k.o., dass ich spontan sagte „Ich laufe nie mehr 10 km.“

Aber irgendwie waren doch vom Laufvirus infiziert und sind zu Läufen gefahren, um die 5 km Einsteigerdistanz zu rennen, bis uns nach gewisser Zeit die Anfahrt dafür nicht mehr lohnend war. Wir liefen dann irgendwann praktisch jedes Wochenende und kamen schließlich in einem Jahr auf 55 Starts. 2001 kam dann hier in Karlsruhe der erste Halbmarathon und im Jahre 2004 der erste Marathon, nachdem wir in der Gruppe „It's possible“ ein halbes Jahr darauf vorbereitet wurden. Ich lief ihn in 4:22 Stunden und es sollte mein schnellster bleiben.

Insgesamt bin ich 14 Marathons gelaufen in Deutschland (Frankfurt, Hamburg, Berlin), Europa (Zürich, Rom, Paris, London, Athen) und 2007 auch den von New York. Mein letzter war 2011 der von Barcelona.

Und nun bin ich langsam geworden und laufe ausschließlich noch für meine Gesundheit und Fitness im Alter.

Bahntraining im Sommer

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

Peter Beil



Peter Beil



Heel-Lauf 2017, fast eine Ausnahme der Regel

Die Regel wäre gewesen: 30-35° beim Start und dementsprechend Sonne auf der Strecke. Die Ausnahme war: „nur“ 25° und auch Sonne genug. Sagte die Wetterprognose eigentlich noch angenehmere Lauftemperaturen voraus, so braucht es nur ein bisschen weniger Wolken, dass sich die Sommersonne voll entfalten konnte. Das, die äußeren Bedingungen.

Aber was macht den Heel-Lauf für fast 1200 Startern auf den verschiedenen Laufdistanzen so begehrt. Die oben genannten Wetterbedingungen wohl nicht. Gut, die sind nicht planbar. Die Strecke ist zwar planbar, aber überzeugt nicht wirklich. Sie ist ein Konglomerat aus Asphalt-, Schotter- und Trailstücken. Wer sie noch nicht kennt, ist überrascht was da angeboten wird.

Bleibt noch das überaus großzügige Angebot der Firma Heel, die das ganze Event sponsert. Das beginnt bei der Anmeldung. Tätigt man diese bis zu einem gewissen Datum, wird einem die Startnummer nach Hause geschickt. Meldet man sich später an, bekommt man seine Unterlagen im Startgelände. Aber auch Nachmeldung bis kurz vor dem Lauf ist möglich. Egal wann, alles umsonst. Infrastruktur: sehr gut. Es werden sehr viele Parkplätze angeboten. Moderation: Eventcharakter. Ablauf: professionell. Und man wird versorgt! Mit Getränken und Essbarem für Läufer und Begleitpersonen. Alles umsonst. Den Geldsack brauchen nur die, die beim 10er ihre Altersklasse gewinnen, um die 50,- € nach Hause zu bringen, die man dafür gewinnt.

Was gab es sportlich: 3 von uns brauchten den Geldsack. Valerie Knopf als 1. W45, Ulrike Hoeltz als 1. W55 und ich als 1. M65. Aber Schnellster LSGler in diesem Lauf war Jan Wandel, der die 10 km in 39:47 min zurücklegte. Großer Erfolg beim 2,5 km-Lauf. Hier konnte Manfred Deger seinen Platz 3 aus dem Vorjahr noch toppen und wurde in 9:11 min zweiter. Wenn das so weitergeht müsste eigentlich im nächsten Jahr der Sieg rausspringen. In dem Lauf mit dabei auch noch Udo Jobs als Gesamt 11ter in 10:12 min und Lothar Leppert-Saumer (trainiert der überhaupt?) als 21ster in erstaunlich schnellen 10:41 min. Aber damit nicht genug. Bei den 5 km-Walkern waren auch noch Irwan Harianto und Ludwig Hinz am Start.

Nach der körperlichen Anstrengung haben wir uns dann ganz den angebotenen Getränken und Speisen gewidmet, die zwar nicht so vielfältig waren wie in den vergangenen Jahren, aber für jeden ausreichend vorhanden. So ließ es sich gut mit unseren Journalisten der LSG, Beritta, Johann und Ekkehard bis zur Siegerehrung warten.



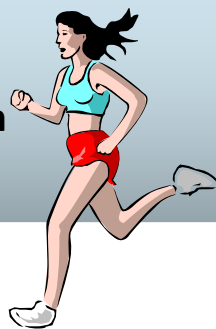
Jan Wandel, nicht nur gut am Berg

[Weitere Bilder von Johann Till und Ekkehard Gübel](#)





Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag, 02.07.2017

Queichtallauf der LSG Zeiskam

Startzeiten: 5 km 09:18 Uhr
 10 km 09:15 Uhr
 Halbmarathon 09:00 Uhr



4. Lauf zum PSD-Laufcup 2017

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 09.07.2017

32. Büchiger Volkslauf

Startzeiten: ab 9:00 Uhr /
 Strecken: 10 km, 5,2 km Lauf + Walking, Bambini Lauf

4. Stutensee-Cup

Zusammen mit der TSG Blankenloch wird der Stutensee-Cup 2017 ausgerichtet.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 06.08.2017

12. Hambrücker Lußhardtlauf

Strecken: 10 km, Halbmarathon, 5 km; Start: 9:00 Uhr
 Veranstalter: Lußhardtläufer Hambrücken e.v.



Startplatz: Lußhardthalle Hambrücken

5. Lauf zum PSD-Laufcup 2017



[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 19.08.2017

10. SWE Halbmarathon Ettlingen



21,1 km, Start: Lauf 17 Uhr, Walking 16 Uhr; mit Mannschaftswertung
 Vorbereitungsläufe am 6.7. und 30.07.2017 um 9:00 Uhr, Albauhalle

[Onlinemeldung](#)

[Link zum Veranstalter](#)