

Hardtwaldrunner



Einige LSG'ler mit der Torte für die teilnehmerstärkste Mannschaft. Rechts kniend Cheforganisator der Winterlaufserie Daniel Hochmuth

Die 36. Rheinzaberner Winterlaufserie – Ein Erfolg für den Veranstalter und für die LSG

Autor: Peter Beil

10 – 15 – 20 km, eine Serie, deren Gesamtzeit widerspiegeln soll, was über die Marathondistanz bei entsprechendem Training als Endzeit möglich sein kann. Eine Topvorbereitung mit der Steigerung der Laufängen über die Wintermonate mit eventuellem Frühlingmarathon als abschließendem Höhepunkt. 1232 – 979 - 630 die Teilnehmerzahlen bei den 3 Läufen im Dezember, Januar und Februar. Zahlen, die sich wahrhaftig sehen lassen können. Neben der Beliebtheit dieser Serie, spielte aber auch das Wetter eine nicht unerhebliche Rolle für die hohen Teilnehmerzahlen. Optimale Bedingungen beim 10er und 15er und auch beim 20er, wenn nur der Wind nicht gewesen wäre, ließen superschnelle Zeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu, auch bei denen der LSG. 40 – 34 - 31 Läufer und Läuferinnen unseres Vereins ließen es sich dann auch nicht nehmen, die leckere Torte für die teilnehmerstärkste Gruppe als Belohnung, noch vor der Siegerehrung von Organisator Daniel Hochmuth in Empfang zu nehmen und zu verspeisen. Aber das war nur das i-Tüpfelchen auf einen auch ansonsten rundherum zufriedenstellenden Auftritt unserer Athleten und Athletinnen. Hier mal nur die Ergebnisse derer, die es auf's Podest geschafft haben.

Obwohl, einen möchte ich doch besonders erwähnen, Rolf Suter. Jahrelang in der Versenkung verschwunden, tauchte er beim 10 plötzlich wieder auf und machte dann auch die Serie durch, was uns sehr freute. Seine Zeiten wurden verhältnismäßig immer besser, was er damit begründete, dass er in den 2 Monaten mehr trainiert und zusätzlich ein paar Kilo abgenommen hatte.

IN DIESER AUSGABE u. A.

WLS Rheinzabern	1-2
Bestenliste BLV 2017	3-4
Trail- u. Snowrunning	4-5
Almendlauf	6
Neue Mitglieder	7
Im Fokus	10

Und, er brachte noch einen jungen Läufer mit, einen jungen Migranten, Faiz Nazari, den er wohl betreut und der in seiner MJU18 in einer Gesamtzeit von 2:58:18 erster wurde. Nun hat Rolf von Regina unser neues Trikot bekommen, was ihn hoffentlich zu weiteren Auftritten für uns anspornt.

topaktuell

Die Treppchenplätze: 3 mal Gesamtplatz 1 in den Altersklassen waren eigentlich schon nach den beiden ersten Läufen wahrscheinlich und wurden beim 20er dann auch eindrucksvoll bestätigt. Allen voran Christoph Hakenes (1:09:42/2:33:43), der zudem auch noch den 6. Gesamtplatz in der Endwertung erreichte, ein Platz den LSG-Männer schon lange nicht mehr innehatten. Seine Zeiten werden in der ewigen LSG-Bestenliste mit vorne drin sein. Hervorragend auch Corinna Rinke, sie wurde erste der AK W35. Ich, Peter Beil, als erster der M65 hatte das Glück, den 20er mit ihr fast die gesamte Strecke zu laufen. Das es uns beiden schwer fiel, merkte ich bei mir in jedem Muskel und hörte ich bei ihr zunehmend. Aber beide kämpften wir bis zum Schluss um die von uns vorgenommene Zeit von < 1:27 Std zu erreichen. Und das schafften wir fast auf den Punkt. Neben Christoph haben wir im letzten halben Jahr einen zweiten schnellen Mann dazu bekommen, Philipp Löffler. Seine 1:15:38 und gesamt 2:46:57 bedeuteten dann auch einen beachtlichen 3. Platz in der starken M35 und er verhalf den LSG-Männern noch zu einem 4. Platz in der Mannschaftswertung. Dritter der 2 Faß-Bier-Mannschaftsgewinner war, wie schon in den Läufen zuvor, Jochen Binder. Auch er mit guten 1:16:35 und einer Gesamtzeit von 2:50:35, was den 5. Platz in der M40 bedeutete.

Dieses Mannschaftsergebnis wurde von unseren Frauen aber noch getoppt. Sie belegten dort den 3. Platz, welcher mit einigen Flaschen Wein belohnt wurde. Heuer sorgten Corinna, Ulrike Hoeltz (2. W55 in 1:36:03/3:30:40) und Janine Schwalger (1:39:20) dafür, dass sie noch einen Platz nach vorne kamen. Überhaupt Janine. Exklusiver Tempomacher kein Geringerer als unser 1. Vorsitzender Ohannes Sallak. Er verhalf ihr zu einer von ihr nicht erwarteten Zeit. Sehr löblich Ohannes ☺. Neben Ulrike erreichte auch noch Irwan Harianto einen 2. Gesamtplatz in 3:33:23 und Erika Krüger wurde in der W80 natürlich erste. Gudrun Schlippe erreichte den Gesamtplatz 3 in der W60. Über 100 Läufer und Läuferinnen der LSG in den 3 Läufen wurden von Daniel Hochmuth, dem Leiter des Orga-Teams dann auch besonders erwähnt. Keine andere Gruppierung, kein anderer Verein konnte auch nur annähernd so viele Teilnehmer mobilisieren. Irgendwie mögen wir diesen Lauf wohl, auch wenn Winterwetterunbilden drohen und stattfinden oder gerade beim 20er die Ehrungen nach dem Lauf fast bis in den Nachmittag reindauern. Positiv empfanden wir heute, dass Daniel die Torte noch vor der Winterlaufsiegerehrung an uns weiterleitete, so kamen doch die meisten Teilnehmer von uns noch in deren Genuss. Alle weiteren Ergebnisse dieser Serie und unserer LSGler findet ihr natürlich unter Laufinfo.eu und Raceresult.

Ich hatte ja schon bei meinem Bericht über den 15er eine Neuerung erwähnt. Zusätzlich zu den Serienläufen hat der Veranstalter noch 2 Einsteigerläufe installiert. Beim 15er war es der 5er und beim 20er nun ein zusätzlicher 10er. Sieht man allerdings die Siegerzeiten, kann man wahrlich nicht von einem Einsteigerlauf sprechen. 32:29 bei den Männern und 35:54 bei den Frauen lassen eher auf eine kurze Alternative zum 20 km-Lauf schließen, denn Einsteiger die diese Zeiten laufen müssten bald zur deutschen Spitze gehören. Auch wir hatten 5 Einsteiger dabei. Schnellste und erst seit 2 Wochen bei uns im Verein war Miriam Weishäupl. Mit ihrer neuen persönlichen Bestzeit von 41:49 wurde sie 7. Frau im gut besetzten Feld. Sie könnte, kontinuierliches Training vorausgesetzt, mit ihrem beeindruckend leichten Laufstil evtl. schon bald zu noch bessere Zeiten fähig sein. Frank Richter und Gerd Kappes nutzten den Lauf nach fast überstandenen Blessuren zur Rekonvaleszenz und Angelos Svarnas und Ludwig Hinz reichte die Strecke einfach.

Es war mal wieder eine alles in allem gut durchgeführte Veranstaltung des TV Rheinzabern. Dank dieser guten Organisation und dem fast perfekten Wetter für die Meisten von uns sehr erfolgreich und somit allemal lohnender Bestandteil unseres Terminkalenders, auch beim nächsten Mal.





26 LSGler auf den Treppchenplätzen der Bestenliste des BLV 2017

Zusammengestellt von Johann Till

Kaum ist das alte Jahr zu Ende beginnen auch schon die arbeitsreichsten Tage und Wochen der Statistiker. Es gilt die Bestenlisten der abgelaufenen Saison zu erstellen. So auch beim BLV. Ich habe mir erlaubt einen Blick auf die dort veröffentlichte Seniorenbestenliste 2017 zu werfen und dabei auch einen Abgleich mit der von uns erstellten Vereinsbestenliste vorzunehmen. Wie schon getitelt, finden sich sage und schreibe 26 LSGler, nicht wenige davon mehrfach, auf den Plätzen 1 bis 3. Ein tolles Ergebnis und Ausdruck der breitgefächerten Leistungsstärke unserer Aktiven, welche sich von der Sprintstrecke über 200 Meter bis zur Ultradistanz von 100 Kilometer zu platzieren vermochten.



Leider haben sich in der Badischen Seniorenbestenliste 2017 auch zwei Fehler eingeschlichen. So ist Christoph Hakenes beim Marathon in Münster keine 2:24:15 h gelaufen sondern 2:34:15 h, bleibt aber dennoch Erster seiner M40 über die Marathondistanz.

Bei Anna Anders dagegen hat man ihre Laufzeit beim letztjährigen Baden-Marathon von 2:15:14 h übersehen und führt sie mit ihrer in Kandel gelaufenen Zeit von 2:17:36 h als Dritte der W70. Mit ihrer in Karlsruhe (Rheinstetten) gelaufenen Zeit wäre sie richtigerweise als Zweite der W70 einzuordnen.

Unsere Sportwartin hat den BLV-Statistiker zwischenzeitlich auf diese beiden Fehler aufmerksam gemacht und um Richtigstellung gebeten.

Auszug aus der Seniorenbestenliste des BLV für 2017

Senioren M30

5000 m Lauf	2.	16:35,38	Fritz, Stefan	Karlsruhe	19.05.
-------------	----	----------	---------------	-----------	--------

Senioren M35

200 m Lauf	1.	27,87	Flöter, Daniel	Helmsheim	18.06.
400 m Lauf	2.	60,81	Flöter, Daniel	Edenkoben	10.06.
Marathon	3.	3:13:43	Menzel, Harald	Kandel	12.03

Senioren M40

400 m Lauf	3.	59,72	Pausch, Oliver	Rastatt	29.04.
800 m Lauf	2.	2:13,15	Pausch, Oliver	Helmsheim	18.06.
5000 m Lauf	1.	15:59,52	Hakenes, Christoph	Karlsruhe	19.05.
10 km Str.	3.	32:57	Hakenes, Christoph	Rheinzabern	17.12.
Halbmarathon	2.	1:13:06	Hakenes, Christoph	Kandel	12.03.
Marathon	1.	2:24:15	Hakenes, Christoph	Münster	10.09.
		(richtig 2:34:15)			
	3.	2:50:46	Radon, Bjoern	Hamburg	23.04

Senioren M50

800 m Lauf	2.	2:25,84	Deger, Manfred	Horb	12.07.
Halbmarathon	3.	1:23:08	Butzer, Peter	Karlsruhe	17.09.

Senioren M55

Marathon	1.	3:13:49	Kranz, Josef	Frankfurt	29.10.
----------	----	---------	--------------	-----------	--------

Senioren M65

10 km Str.	1.	42:15	Beil, Peter	Rot	14.05.
	3.	43:36	Hariato, Irwan	Bellheim	05.08.
Halbmarathon	1.	1:30:32	Beil, Peter	Karlsruhe	17.09.
	2.	1:39:51	Hariato, Irwan	Karlsruhe	17.09.
100 km	1.	11:32:32	Hariato, Irwan	Berlin	24.06.

Seniorinnen W30

Marathon	2.	4:03:15	Schwalger, Janine	Frankfurt	29.10.
----------	----	---------	-------------------	-----------	--------

Seniorinnen W35

10 km Str.	1.	39:37	Mann, Svenja	Karlsruhe	08.10.
	3.	42:30	Rinke, Corinna	Rheinzabern	17.12.
Halbmarathon	3.	1:29:03	Mann, Svenja	Freiburg	02.04.

Seniorinnen W40

10 km Str.	3. 41:12	Knopf, Valerie	Karlsruhe	08.10.
Marathon	2. 3:27:41	Henninger, Valeria	Berlin	24.09.

Seniorinnen W45

10 km Str.	1. 40:32	Bischoff, Natascha	Maximiliansau	08.04.
Marathon	2. 3:11:03	Bischoff, Natascha	Hamburg	23.04.
	3. 3:17:04	Kümmerle, Andrea	Rheinstetten	17.09.
100 km	1. 8:24:43	Bischoff, Natascha	Winschoten (NED)	09.09.

Seniorinnen W50

10 km Str.	2. 44:33	Wollfarth, Claudia	Rheinzabern	17.12.
------------	-----------------	--------------------	-------------	--------

Seniorinnen W55

10 km Str.	3. 45:00	Hoeltz, Ulrike	Rheinzabern	17.12.
Halbmarathon	3. 1:42:05	Hoeltz, Ulrike	Rheinstetten	17.09.

Seniorinnen W60

Halbmarathon	1. 1:53:29	Schlippe-Schriebe, Gudrun	Rheinstetten	17.09.
	3. 1:54:30	Cagol, Elke	Rheinstetten	17.09.
Marathon	2. 4:53:51	Berger-Schmitt, Regina	Kandel	12.03.

Seniorinnen W65

10 km Str.	1. 48:40	Zeil, Beritta	Rheinzabern	17.12.
Halbmarathon	1. 1:44:36	Hofmann, Irene	Rheinstetten	17.09.
Marathon	1. 3:34:50	Hofmann, Irene	Frankfurt	29.10.

Seniorinnen W70

Halbmarathon	3. 2:17:36	Anders, Anna	Kandel	12.03.
--------------	-------------------	--------------	--------	--------

(richtig **2.** 2:15:14 Rheinstetten 17.09.)



Vorankündigung: Abenteuer Trailrunning

Multimedia-Show von Günter Kromer

Günter Kromers Berichte von seinen Trail-Abenteuern kennt Ihr aus dem Hardtwaldrunner. Bei seiner Multimediashow zeigt er nun die besten Fotos und kurze Filme seiner mehr als 60 Trail-Wettkämpfe und erzählt live von spannenden, lustigen oder emotional unvergesslichen Erlebnissen. Der Schwerpunkt liegt bei Marathon des Sables (237 km 6 Tagen durch die Sahara), Ultratrail du Mont Blanc (168 km und 9600 Höhenmeter nonstop um den Mont Blanc), Cami de Cavalls (185 km auf anspruchsvollen und wunderschönen Trails nonstop rund um Menorca) sowie bei Trails auf vier Azoren-Inseln. Der komplette Eintrittspreis von 10 Euro wird an diesem Abend der Karlsruher Tafel e.V. gespendet.



Do 22. Februar 2018 um 20 Uhr, Veranstaltungsebene des Badisch Brauhaus, Stephanienstr. 38-40, Karlsruhe



Weisshorn Snow Trail

Autor: Günter Kromer / 13.01.2018



Wenn ein Ultratrail-Fan wie ich einen Lauf mit nur 16 km Länge zu seinen Lieblingsveranstaltungen zählt, dann muss daran etwas ganz Besonderes sein. Schon zwei Mal lief ich beim Swiss Snow Run mit großer Begeisterung den Halbmarathon im Skigebiet des berühmten Schweizer Wintersportortes Arosa. Dieses Jahr startete ich beim Weisshorn Snow Trail, der mit 16,8 km und 918 Höhenmetern auf den Gipfel des 2653 m hohen Weisshorn führt. Bei perfektem Winterwetter lief ich auf gut präparierten Winterwanderwegen durch eine fantastisch schöne Bergwelt. Der Untergrund war für Läufer fest genug, aber wegen der in der Höhe dünneren Luft und einiger sehr steiler Aufstiege sollte man die Strecke nicht unterschätzen. Dieses Wochenende war für mich ein hervorragender Start in das Laufjahr. Mein Bericht mit mehr als 100 Fotos dieser wunderbaren Strecke steht auf:

www.trailrunning.de/laufberichte/swiss-snow-walk-run/hundert-prozent-winterglueck/3548



Höhenmeter und Kilometer

Vom 03. Juni - 10. Juni soll es ein Trainingscamp am Watzmann geben.

Laufen in hügeligem Gelände, Trails, einsame Bergpfade, Bergtouren, je nach dem, was Wetter und Beine hergeben.

Oder auch mal relaxen auf der Almwiese, Baden im Bergsee, Beine hoch im Biergarten.

Unterkunft in ***S-Hotel mit Indoor-Wellness, Freibad, Liegewiese in Berchtesgaden. Preis für Ü/F im DZ € 60 - 70, je nach Zimmerkategorie.

Selbstanreise, Länge des Aufenthalts flexibel.

Für Interessierte gibt es weitere Informationen bei Ernst Hundsberger unter lsg-am-watzmann@posteo.de



Super Allmendlauf im südbadischen Teningen

Autor: Jürgen Creutzmann



Am 21 Januar sind Julia Bush und Jürgen Creutzmann ins südbadische Teningen gefahren, um auf flacher sehr gut präparierter Waldstrecke einen 10er zu laufen. Wir sind von Karlsruhe aus mit dem Zug angereist, am Bahnhof im Nachbarort Emmendingen ausgestiegen und dann zu Fuß ca. 2 km zum Veranstaltungsort Teningen gegangen. Hinter



Julia und Jürgen

einer Straßenkurve standen wir auf einmal und unerwartet noch im Morgengrauen direkt vor dem imposanten aufgeblasenen Starterbogen. Sehr gut ist, dass man gleich nach der Anmeldung in der Halle seine Sporttasche als Wertsache abgeben kann, die dann von Argusaugen der Helfer*innen vom TuS Teningen während des Laufes im Auge behalten wird. So mussten wir nicht mit dem Auto anreisen und hinterließen einen sauberen ökologischen Fußabdruck bei An- und Abreise. Eingerechnet der Nachmeldungen hinterließen kurz nach dem Startschuss um 11:15 Uhr dann knapp 600 Läufer*innen, in einem besonders bei den Männern leistungsstark besetzten Feld ihre Fußabdrücke auf dem flachen 10km-Wald-Rundkurs. Der Untergrund war stets fest, sodass die Fußabdrücke der Läufer*innen jedoch kaum sichtbar waren. Julia war glücklich, dass sie seit Monaten verletzungsbedingter Volkslaufabstinenz wieder die 10km-Lauf am Stück erlaufen konnte und Jürgen ließ sich

während des Laufes von einer Gruppe flotter Athleten anstecken und konnte in 44:15 erstmals seit gefühlten 3 Jahren wieder eine Zeit unter der 45er-Marke erreichen. Das anschließende Duschwasser war warm, die Gespräche in der Kabine erheiternd und die Siegerehrung wurde zügig, emotional und reibungslos durchgeführt. Die Kartoffelsuppe, wahlweise mit oder ohne „Wurschd“, sowie Kuchen und Kaffee waren bezahlbar und lecker. So machten wir uns wieder glücklich und zufrieden auf den nach Emmendingen zum Bahnhof auf und traten mit der Bahn die Heimfahrt an.

Fazit: Es lohnt sich, sich zum toll organisierten Allmendlauf zu begeben und möglicherweise werden sich im Januar 2019 noch weitere LSG'ler*innen auf dessen Ergebnisliste finden.

Unsere nächsten Vereinstermine:

DUV-Stammtisch 20. Februar 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch 06. März 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 20. März 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Anfang April 2018 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 25. März 2018

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



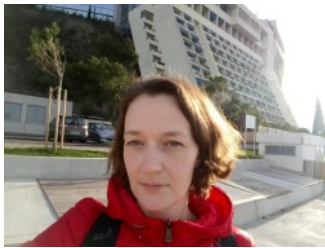
Neue Mitglieder stellen sich vor



Miriam Weishüpl: 2005 habe ich mit dem Laufen begonnen. Durch regelmäßiges Training mit meinem Mann und der damaligen Laufgruppe der Uni Karlsruhe wurde meine Laufleidenschaft immer größer.

Meine Lieblingsdisziplin ist der Halbmarathon und die 10 km Distanz.

Inzwischen bin ich 39 Jahre alt, habe drei Kinder (Nele 7 Jahre, Lenz 4 Jahre, Lasse 15 Monate) und freue mich nun mit der Hilfe der LSG mein Lauftraining noch weiter ausbauen zu können.



Ich heiße **Helene Schüle** und werde nun ab Februar in der LSG mitmachen.

Ich bin vor 12 Jahren von Siegerland nach Karlsruhe mit meinem Mann gezogen und habe eine Tochter. Durch einen lieben Arbeitskollegen und einen ehrgeizigen Läufer der LSG, Oliver Pausch, zum Laufsport animiert, laufe ich erst seit ¾ Jahr und darf noch als absolute Anfängerin gelten. Trotzdem merke ich schon erste Fortschritte und komme mir nicht mehr so ganz langsam und unbedarft vor. So habe ich schon meinen ersten 5 km Volkslauf in Rheinzabern absolviert. Dieser Lauf hat mir sehr viel Spass und Motivation für mehr sportliche Ziele gebracht.

Zur Zeit schaffe ich es aus organisatorischen Gründen noch nicht am Lauftraining der LSG teilzunehmen, hoffe aber doch spätestens ab Sommer dabei sein zu können und auch regelmäßig in der Gruppe zu trainieren und neue Kontakte zu knüpfen. Ich bleibe dem Laufen treu, soviel ist klar!

Jan Wullings: Ich verstärke mit meiner Mitgliedschaft die holländische Fraktion!

In der Vergangenheit bin ich schon mal für die LSG gestartet, u.a. den Karlsruher Marathon in 1989 und 1990, war aber noch kein Mitglied.

Durch das Seniorentaining, wo ich mit Begeisterung dran teilnehme, bin ich jetzt in den Verein eingetreten!

Als Ziel habe ich für dieses Jahr die Teilnahme am Amsterdam Marathon im Oktober. Außer Laufen, bin ich noch ein begeisterter Radfahrer!



Milivoj Kovac, Mitglied seit 01.01.2018 und Teilnehmer am Seniorensport



Interesse am Seniorentaining?

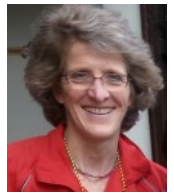
Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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

Meisterschaften 2018

Zusammengestellt von Ulrike Hoeltz (Sportwartin)

Datum		Ort	Melde- schluss
3/4.3.	DM Senioren Halle	Erfurt	19.02.
10.03.	DM Cross	Ohrdruf	26.02.
10.03.	DM 100 km	Rheine	01.03. selbst
08.04.	DM Halbmarathon	Hannover	19.3.selbst online
29.04.	DM Marathon	Düsseldorf	8.4.selbst online
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.

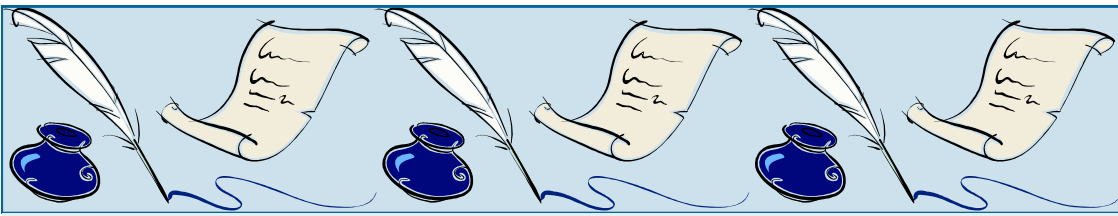
Voraussetzung bei jeder Meisterschaft: man hat einen **Startpass**. Der muss spätestens 1 Monat vor Meldeschluss beim BLV beantragt worden sein.

Februar / März 2018

Wir gratulieren

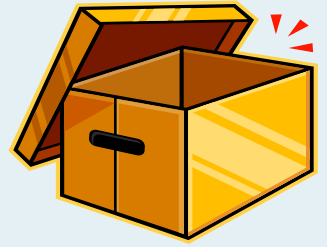
Ab Mitte Februar: Ralf Immer, Jennifer Hrabowski, Erika Krüger, Angelika Reuss, Thomas Krüger, Ludwig Hinz, Torsten Kohler, Michael Zöller, Matthias Dippacher, Torsten Groß, Theresia van Wees-Snel, Jan Wullings, Jennifer Honek, Jochen Binder, Christa Schäfer, Lisa Gebhardt, Bastian Meßmer, Marcel Kiekert

März: Mechtilde Kohn, Silas Stiehl, Ousainou Mbye, Anya Dommer, Steffen Scholz, Carsten Rogge, Volker Schmitt, Ekkehard Gübel, Gerald Böckenkrüger, Udo Jobs, Ursula Holtfester, Walter Kiekert, Kurt Bierfreund, Lea Cagol, Udo Philipp, Andreas Baier, Stefan Dr. Jäger, Claudia Oehler-Hartmann, Bilal Hawa, Peter Sukennik, Ulrike Hoeltz



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 Schmuzzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



Heute die Titelseite von LAUFmit Nr.42 von Jan./Feb. 1997

(mit Beritta Zeil bei der Winterlaufserie 1996/97 über 10km am 15.12.96)

P 11672 F

LAUFmit

MANNHEIM
LUDWIGSHAFEN HEIDELBERG
KAISERSLAUTERN
HEILBRONN
KARLSRUHE
KEHL PFORZHEIM

das regionale Laufsportmagazin

regional und kritisch

- Regionale Laufergebnisse
- Triathlon
- Ergebnisse
- Infos
- Portraits
- Interview
- Aktuelles

Laufmit Verlagsges. GdbR
Sebastiansring 9
D-76863 Herxheim

Nr. 42

Januar/Februar 1997
DM 4,-



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Samstag, 24.02.2018

26. DONNERSBERGLAUF

Start: 15:00 Uhr

STRECKE ca. 7,2 km asph. Landstraße

Pfälzer Berglauf-Pokal

Die Teilnehmer an den einzelnen Wertungsläufen nehmen automatisch am Berglauf-Pokal teil. Infos findet ihr unter www.pfaelzer-berglaufpokal.de



[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 04. 03. 2018

„Rund ums Benz“ 28. Int. Volkslauf

28. Int. Volkslauf Rund um das Mercedes-Benz Werk Rastatt

Start HM um 09:45 Uhr / 10 km um 10:00 Uhr / 1 km um 10:15 Uhr

online Anmeldeschluss am 21. Februar 2018

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 11.03.2018

43. Bienwald Marathon

Strecken: Marathon, Halbmarathon,

Start: 10:00 Uhr



[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 18.03.2018

15. Reißert-Lauf, TUS Rüppurr

Strecken: 15 km + 5 km Jedermannslauf + Walking

Start 9:30 Uhr auf dem Vereinsgelände des TUS Rüppurr



[Link zum Veranstalter](#)



Samstag, 31.03.2018

45. Rheinzeberner Osterlauf

1 km - 10 km - 21,1 km Straßenlauf

[Link zum Veranstalter](#)