

Hardtwaldrunner

Nr. 78
März/April 2019

Schnee, Regen und Wind

Von Johann Till



Was hat sich Petrus für die 37. Rheinzaberner Winterlaufserie da nur ausgedacht? Keines dieser drei Wetterphänomene ist beim Läufervolk, zumal beim Wettkampf, besonders beliebt. Auch beim Abschlusslauf der Serie waren die äußeren Bedingungen kaum weniger herausfordernd wie bei den vorangegangenen. Nach Schneefall und Eispassagen beim Zehner, üblem Dauerregen anlässlich der Mitteldistanz über 15 Kilometer und heftigem Gegenwind auf den Freiflächen beim Zwanziger, ist es umso verwunderlicher, dass dennoch insgesamt 342 Teilnehmer/innen über alle 3 Serienläufe gefinisht haben. Respekt! Die ambitionierten Läuferinnen und Läufer sind schon hart im Nehmen und lassen sich von einem einmal gefassten Vorhaben nicht so schnell abbringen. Nicht zuletzt soll sich ja nach Läuferpapst Manfred Steffny aus der Summe der Endzeit solcher drei im Winter aus dem Marathontraining heraus gelaufener Distanzläufe, die erreichbare Marathonzeit in der anstehenden Saison ergeben.



Von unserer Laufsportgemeinschaft waren es insgesamt 13 Athletinnen und Athleten die den Wetterkapriolen getrotzt und an allen 3 Serienläufen teilgenommen haben. Angefangen von unserem schnellsten, Jochen Binder, der den Sieg in seiner Altersklasse M40 gerademal um 22 Sekunden verfehlte und Zweiter wurde. Über Nikolaos Svarnas als Dritter seiner M35, Natascha Bischoff als überlegene Siegerin der W45, dem großen Überraschungssieger der M60, Thomas Dahlinger, bis zu Erika Krüger, der einzigen und ältesten Teilnehmerin überhaupt in der W80.



IN DIESER AUSGABE u. A.

WLS Rheinzabern	1-2
Jahreshauptversammlung	3
Trainingslager Playitas	5-6
Flugplatzlaufserie Speyer 1.+2. Lauf	7-8
Schatzkästchen	9
Im Fokus	12

Hier die komplette Liste der Heroen:

Binder, Jochen	M40 / 2	2:51:25 h
Svarnas, Nikolaos	M35 / 3	2:54:30 h
Bischoff, Natascha	W45 / 1	3:09:55 h
Ketterer, Viktor	M50 / 9	3:10:42 h
Höfeler, Freya	WHK / 5	3:14:53 h
Bajadzic, Jasko	M45 / 21	3:28:04 h
Dahlinger, Thomas	M60 / 1	3:29:03 h
Dr. Pfeiffer, Wolfram	M55 / 10	3:40:27 h
Mössinger, Andreas	M55 / 17	3:53:17 h
Grundmann, Peter	M60 / 11	4:05:57 h
Kohler, Torsten	M45 / 38	4:20:35 h
Kappes, Gerhard	M70 / 4	4:31:08 h
Krüger, Erika	W80 / 1	6:06:03 h

Beim Abschlusslauf über die 20 Kilometer stellten wir mit 25 teilnehmenden LSG'ern die gleiche Anzahl an Starter wie über die verregnete Mitteldistanz. In der Einzelwertung des Zwanzigers holte sich Peter Beil, ein Jahr älter, den Sieg in seiner AK M65 in 1:26:17 h um einige Sekunden früher (1:26:52) als 2018. Dies schaffte im Übrigen auch Jochen Binder, der seine Zeit aus dem Vorjahr um 3 Sekunden toppte. Übertroffen werden die beiden allerdings von Janine Schwalger, die sich dieses Jahr um fast exakt 4 Minuten zu verbessern vermochte. Schwalger, zusammen mit den erst im Vorjahr zu uns gestoßenen Neumitgliedern Miriam Weishäupl und Freya Höfeler, sowie unserer nimmermüden Natascha Bischoff, ist es dann auch zu verdanken, dass es unseren Damen nunmehr gelang an frühere ruhmreiche Zeiten anzuknüpfen, vielleicht gar eine kleine Zeitenwende einzuläuten. Nach 3 Jahren ohne Platzierung auf dem Siegerpodest, in der 35. Winterlaufserie hatten wir sogar überhaupt keine Frauschaft durch bekommen, holten unsere Frauen schon im Vorjahr, recht überraschend, den 3. Mannschaftsplatz. Dieses Jahr wurden sie hinter den Überfliegerinnen der „LG Region Karlsruhe“ bereits mit Silber ausgezeichnet. Den Wolter Sisters, wie Erika Krüger ist es zu verdanken, dass sich dieses Jahr gleich zwei Frauschaften in der Endwertung zu platzieren vermochten. Herzlichen Glückwunsch!

Unsere Männer sind es gewohnt hier kleinere Brötchen zu backen. Mehr als ein 5. Rang in der Mannschaftswertung war auch heuer nicht drin. Immerhin schaffte es ein weiteres LSG-Männerteam mit dem 8. Platz sich unter den Top ten zu behaupten. Insgesamt finden sich 42 Mannschaften in der Team-Endauswertung darunter allein 6 LSG-Männerteams. Auch dies ein toller Erfolg. So steht dann auch in Laufreport.de zu lesen: *„Die LSG Karlsruhe erwies sich wieder als verlässlicher Verein mit der größten Teilnehmerzahl - dafür gibt es auch immer als Preis einen großen Kuchen, der noch vor Ort verspeist wird.“* Und auf der Homepage des gastgebenden TV Rheinzabern findet man: *„Wie in den vielen Jahren zuvor, ging die Torte für die teilnehmerstärkste Mannschaft über die gesamte Serie hinweg an die LSG Karlsruhe. Standesgemäß fiel diese sofort nach dem Aushändigen dem Kuchenmesser zum Opfer. Die LSG'ler verputzen diese in rekordverdächtiger Zeit. Unter Berücksichtigung der zuvor eingebrachten Kräfte auf der Strecke, geht dies natürlich voll in Ordnung.“*

In einem kleinen Videoclip habe ich mich bemüht, sämtliche unserer Teilnehmer bei der 37. Rheinzaberner Winterlaufserie zumindest einmal vorzustellen. Sollte ich jemand übersehen haben, so bitte ich um Nachsicht.

[Link zu Videoclip](#)



Jahreshauptversammlung mit Neuwahl des Vorstands

Von Peter Beil

Am 07.02.2019 fand die Mitgliederversammlung mit den Wahlen des neuen Vorstands statt. Mehr als 50 Mitglieder waren anwesend, die die vielen Punkte der Tagesordnung mit abarbeiten wollten. Nach den Formalitäten wie der Feststellung der Beschlussfähigkeit und Annahme der Tagesordnung, erfolgte der Rechenschaftsbericht durch den 1. Vorsitzenden Ohannes Sallak. Ohannes gab einen umfassenden Bericht zur Tätigkeiten des Vorstandes, den vielen Aktionen intern und außerhalb und gab einen Ausblick für die nächsten Jahre. Ulrike Hoeltz konnte als Sportwartin von den vielen sportlichen Erfolgen unserer Mitglieder berichten und Regina Berger-Schmitt wies in ihrem Bericht auf die gesunde Finanzlage unseres Vereins hin, die wohl auch in den nächsten Jahren Bestand haben wird. Wichtiger Tagesordnungspunkt auch die Verabschiedung der neuen Satzung. Ohannes erläuterte noch mal die Notwendigkeit und wies auf einige wichtige Punkte besonders hin. Das war anscheinend so umfassend, dass die neue Satzung einstimmig und ohne Aussprache angenommen wurde. Nachdem der Vorstand auf Antrag entlastet worden war, konnten die Neuwahlen des Vorstandes beginnen. Zum Wahlleiter wurde Peter Beil



v.l. Rolf Bohrer, Regina Berger-Schmitt, Ohannes Sallak, Ulrike Hoeltz, Frank Richter

ernannt, der in der Folge eine leichte Aufgabe zu erfüllen hatte, da die Mitglieder des alten Vorstandes auch wieder als einzige Bewerber für die Ämter des neuen Vorstandes zur Verfügung standen und alle bei eigener Enthaltung wieder gewählt wurden. Somit ist 1. Vorsitzender Ohannes Sallak, 2. Vorsitzender und Stellvertreter Frank Richter, Kassenwartin Regina Berger-Schmitt, Schriftführer Rolf Bohrer und Sportwartin Ulrike Hoeltz.

Spannender dann die Wahl der Beisitzer. Nachdem im Vorfeld des Öfteren auf die Notwendigkeit einer Verjüngung hingewiesen worden war, stellten sich tatsächlich 6 neue junge Bewerber zur Wahl, die es den „alten“ Beisitzern erlaubten sich aus den Ämtern zurückzuziehen. Gewählt wurden in einer geheimen Wahl Christian Wendt, Matthias Köhl, Sandra Naue und Robin Szulerski. Eine sehr erfreuliche Entwicklung. Ohannes ließ es sich nicht nehmen, die Arbeit der ausscheidenden Beisitzer mit einem kleinen Präsent zu würdigen. Zu Kassenprüfern wurden dann noch Julia Becker und Udo Jobs gewählt, die diese Funktion schon in der Vergangenheit verantwortungsvoll wahrgenommen hatten.

Da keine Anträge eingereicht worden waren und auch der Tagesordnungspunkt „Sonstiges“ sehr schnell abgehandelt wurde, konnte Ohannes nach ca. 2 Stunden den offiziellen Teil der Mitgliederversammlung beenden.



Kandidaten zur Wahl der Beisitzer



Unsere Seniorensportgruppe am 28.02.2019. An dem Tag konnte man schon Ende Februar bei herrlichem Sonnenschein Sport im Freien machen.

Interesse am Seniorensporttraining?



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

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

Meisterschaftstermine 2019

Datum	Veranstaltung	Austragungsort/Meldeschluss
04.05.	BaWü Berglaufmeisterschaften	Waldkirch / BA 24.04.
18.05.	BaWü 10km Straße	Mössingen / WÜ 07.05.
25./26.05.	BaWü Seniorenmeisterschaften	Helmsheim / BA 14.05.
22.09.	BaWü Halbmarathon	Karlsruhe / BA 10.09.
9.11.	BaWü Waldlaufmeisterschaften	Ötigheim / BA 29.10.
01.-03.03.	DM Senioren Halle	Halle (Saale) / ST 17.02.
09.03.	DM Cross	Ingolstadt / BY 24.02.
07.04.	DM Halbmarathon	Freiburg / BA 25.03.
28.04.	DM Marathon	Düsseldorf / NO
12.-14.07.	DM Senioren	Leinefelde / TH 30.06.
15.09.	DM Straße 10km	Siegburg / NO 01.09.
21.09.	DM 100km	Kandel / PF 08.09.
22.09.	DM Berglauf	Breitungen / TH 08.09.

Nähere Informationen dazu auf:

<https://www.wlv-sport.de/home/wettkampf/meisterschaften/>



Trainingslager Fuerteventura 2019

Von Madeleine Fina



Wie jedes Jahr Ende Januar ruft Eisenmann Gerhard Kronavetter zum Trainingslager auf Fuerteventura. Im Playitas, eine Anlage für Sportler ausgelegt, durften wir 10 Tage lang an unserer Form feilen. Es gibt eine 50m-Schwimmbecken, diverse Laufstrecken, die in und um die Anlage herumführen und auch die Radsportler kommen mit ordentlich Gegenwind auf ihre Kosten. Nahezu perfekt für Triathleten, weshalb man auch oft in den Genuss kommt, neben Profi-Athleten trainieren zu dürfen. Vor allem Christian Wendt durfte dies erfahren. Im Fitnessraum (von uns liebevoll Geräte-Schuppen genannt) arbeitete Sebastian Kienle direkt neben ihm an seiner Fußmuskulatur. Auch Peter Beil kam mit einer Profi-Triathletin in Berührung: Mareen Hufe rief zu einem Wettrennen hoch zum Leuchtturm auf. Das ließ sich Peter nicht 2x sagen und absolvierte die 13,6km lange Strecke mit ca. 350 Höhenmetern in 1 Stunde und 1 Minute. Das bedeutet ein Schnitt von 4:30min/km! Jeder, der diese Strecke schon mal gelaufen ist, weiß, wie hart sie ist. So saßen wir abends zusammen und trauten der Ergebnisliste nicht. Peter hat sich somit unsterblich gemacht ☺.



Jeden Morgen stand vor dem Frühstück schwimmen an. Um 7:30 Uhr ging es auf die Schwimmbahn und man schwamm dem Sonnenaufgang entgegen. Besonders Lothar Leppert-Saumer beeindruckte jeden Tag mit seinem Schwimmstil. Nicht nur uns, sondern auch die italienische Triathlon-Trainingsgruppe. Nach dem Frühstück rollten einige im Geräte-Schuppen die steifen Beine locker, um dann mit Gerhard Eisenmann in die Pedale zu treten. Ein Highlight jedes Jahr ist die Streifenhörnchen-Runde, die mit ordentlich Höhenmetern auch trainingsmäßig was zu bieten hat. Absoluter Rad-Spitzenreiter ist natürlich Gerhard, der mit über 900 Kilometern im Sattel eine Wahnsinnsgrundlage gelegt hat. Abends war es dann die Zeit der Läufer. Ob El Rodo oder Leuchtturm, auf irgendeiner Strecke fand man immer LSG'ler fleißig Kilometer sammeln. Vor allem Christian Wendt und Thomas Dahlinger waren unerbittlich unterwegs. Auch ich konnte endlich mal zu Fuß einige Kilometer zurücklegen, denn die Jahre zuvor war ich läuferisch immer verletzt.



Jeden Morgen stand vor dem Frühstück schwimmen an. Um 7:30 Uhr ging es auf



die Schwimmbahn und man schwamm dem Sonnenaufgang entgegen. Besonders

Lothar Leppert-Saumer beeindruckte jeden Tag mit seinem Schwimmstil. Nicht nur uns, sondern auch die italienische Triathlon-Trainingsgruppe. Nach dem Frühstück rollten einige im Geräte-Schuppen die steifen Beine locker, um dann mit Gerhard Eisenmann in die Pedale zu treten.

Ein Highlight jedes Jahr ist die Streifenhörnchen-Runde, die mit ordentlich Höhenmetern auch trainingsmäßig was zu bieten hat. Absoluter Rad-Spitzenreiter ist natürlich Gerhard, der mit über 900 Kilometern im Sattel eine Wahnsinnsgrundlage gelegt hat.

Abends war es dann die Zeit der Läufer. Ob El Rodo oder Leuchtturm, auf irgendeiner Strecke fand man immer LSG'ler fleißig Kilometer sammeln. Vor allem Christian Wendt und Thomas Dahlinger waren unerbittlich unterwegs. Auch ich konnte endlich mal zu Fuß einige Kilometer zurücklegen, denn die Jahre zuvor war ich läuferisch immer verletzt.

Viel zu schnell fanden wir uns wieder am Flughafen ein, um nach 10 Tagen die Heimreise anzutreten. Wir haben wieder viel gelacht, trainiert und Udo besonders viel gejammert. Aber eins ist sicher: wir kommen wieder!



Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 05. März 2019, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 19. März 2019, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch 02. April 2019, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 16. April 2019, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1



Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte April 2019 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 10. April 2019

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.



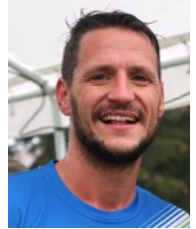


RC VORWÄRTS SPEYER.
KUNSTRAD, RADSPORT, LAUFEN UND
TRIATHLON.

FLUGPLATZLAUFSERIE 2019

Von Nikolaos Svarnas

Am 25.01. fand der 1. von 3 Läufen der 4. FLUGPLATZLAUF-SERIE auf dem Verkehrslandeplatz der pfälzischen Stadt Speyer statt, der auch für den gewerblichen Flug- und Werkverkehr zugelassen ist. Veranstalter war der **RC Vorwärts Speyer**.



Zur Auswahl gab es drei Wettbewerbe 3,3 km – 1 Runde, 6,7 km – 2 Runden & 10 km – 3 Runden.

Während dem Lauf auf dem durchgängig asphaltierten Rundkurs, war als Orientierung die Runway-Beleuchtung der Start- und Landebahn des Flugplatzes eingeschaltet, da der Lauf abends stattfand. Ansonsten war der Rundkurs stockdunkel. Geplanter Startschuss war 20:15 Uhr, musste aber kurzfristig durch die Organisatoren etwas vorverlegt werden, da gegen 22:00 Uhr ein Privatjet erwartet und die Bahnen geräumt werden mussten. Durch den Wind fühlte sich die Temperatur noch kälter an und machte sich auf der Hälfte des Parcours auf dem offenen Gelände als unangenehmer Gegenwind bemerkbar.

Die Organisation war sehr gut. Das Ambiente im Hauptgebäude mit Tower, das als Anmelde- und Aufenthaltsraum diente und ebenfalls die beleuchtete Start- und Landebahn, war für einen unter der Woche stattfindenden 10 km Lauf doch etwas beeindruckendes. Ich konnte als einziger LSG Teilnehmer mit einer Zeit von 36:53 den 3. Gesamtplatz und zugleich den 3. der AK 35 belegen. Der 2. Lauf der Serie findet am 22.02.19 statt.

Ergebnisse unter :

https://s9ef550da8222a952.jimcontent.com/download/version/1548528015/module/15269187822/name/Ergebnisliste_10%20km_gesamt_2019%2001%2025.pdf

2. Lauf der Flugplatzserie 2019 von Nikolaos Svarnas

Starker Flugverkehr bringt Planung durcheinander

10 km oder doch nur 3,3 km ? 20:15 Uhr oder doch 21.00 Uhr ? Oder womöglich doch kein Start?

Am 22. Februar fand der 2. Lauf der Flugplatzlaufserie des RC Vorwärts Speyer statt. Hochmotiviert, sehr gut vorbereitet und mit hohen Erwartungen (diesmal kein starker Wind, angenehme Lauftemperaturen und eine sehr schnelle Strecke) dann der erste Dämpfer bei der Anmeldung. Aufgrund kurzfristig angemeldeter Landung von 2 „Learjets“ (trotz generellem Nachtflugverbot ab 20.00 Uhr) kann heute nur eine Runde mit 3,3 km gelaufen werden. Die Runden 2 und 3 mit 6,7 km und 10 km müssen leider aus Sicherheitsgründen ausfallen, da um 21:30 eine Landung geplant ist.

Um 20:15 Uhr war der Start angesetzt. Als wir dann zum geplanten Start die Start- und Landebahn dennoch nicht betreten durften, erfolgte die nächste Nachricht, dass jetzt 2 Flugzeuge erwartet werden. Der Start wurde dann auf voraussichtlich 21:00 Uhr verschoben.

Fortsetzung Seite 8

Nach 10 minütigem Hin- und Herüberlegen ob ich nun doch lieber die Heimreise antreten sollte (was ist wenn der Start nochmals verschoben wird; und dann noch das lange Warten für „nur“, für mich sehr ungeliebte kurze 3 km) kam dann die unerwartete gute Nachricht, dass wir um 21.00 Uhr starten und doch noch ebenfalls die 6,7 km und 10 km laufen können. Allerdings mit einer Einschränkung, dass diejenigen 10 km Läufer, welche bei der 2. Runde über 35 Minuten lagen aus dem Rennen genommen werden.

Das Rennen lief ziemlich gut. Diesmal mit einer etwas anderen Strategie, am Anfang nicht wie sonst die ersten Kilometer zu überpacen, lief ich die erste Zeit etwas langsamer, aber konstant hinter dem 2. Platzierten her. Bei Kilometer 3 fing ich langsam an vorbeizuziehen und hielt konstant mein Tempo. Langsam aber kontinuierlich vergrößerte ich den Abstand, so dass ich nach einer neuen PB von 36:28 das Ziel erreichte.

Am 22. März findet dann der 3. Lauf und das Finale statt. Der jeweilige Seriensieger je Strecke und Geschlecht, der an allen 3 Läufen teilgenommen hat, kann einen 30 Minütigen Rundflug über der Region im Kraichgau gewinnen.

Aktuell liege ich offiziell mit 4 Sekunden vor dem 2. Platzierten und das 3. entscheidende Rennen wird sehr spannend.

Anmerkung: Wobei man sagen muss, dass der Abstand eigentlich um die 1 Minute und paar Sekunden liegen müsste und der Sieg, vorausgesetzt meiner Teilnahme am 3. Lauf, nahezu sicher und ungefährdet wäre. Im 1. Lauf muss dem Veranstalter durch die manuelle Erfassung und manuelle Übertragung ins System ein Fehler unterlaufen sein. Im ersten Rennen am 26.01 wurde ich bei ca. km 7 oder km 8 vom später 2. Platzierten überholt und konnte bis zum Ziel auf ca. 30- 50 m dranbleiben. Im Ziel dann wurde ich noch von Ihm gefragt was ich auf der Uhr hätte da er vergessen hatte zu stoppen und ob wir es noch unter die 37 Minuten geschafft hätten. Nun, nach genauerem Hinschauen auf die Ergebnisliste, wurde bei dem 2. Platzierten die Zeit von 35:48 erfasst und bei mir waren es 36:54 was auch ca. meiner Uhr entsprach. Somit gehe ich davon aus, dass sich um 1 Minute vertan wurde, da eher eine Zeit von 36:48 und somit ein Abstand von ca. 6 Sekunden bei dem Abstand realistisch wäre. Aber so ist es eben bei kleineren Veranstaltungen, Fehler passieren und somit muss ich im 3. Lauf alles geben um den 4 Sekunden Abstand zu halten um in den Genuss zu kommen den schönen Kraichgau von Oben zu erleben.

Ergebnisse: <https://rsvspeyer.jimdo.com/veranstaltungen/flugplatzlaufserie-2019/ergebnisse-22-februar-2019/>



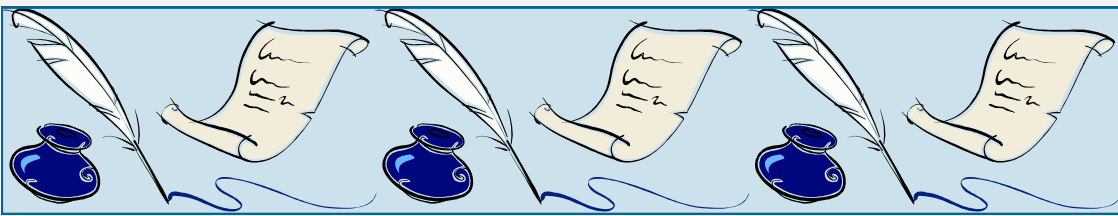
Bahntraining

Jeden Mittwoch um 19:15

Ablauf: Einlaufen auf der Empore; Lauf-ABC und Koordination

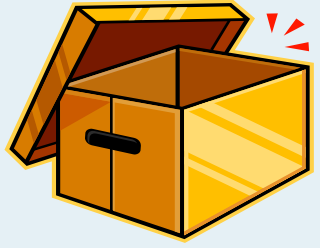
Bahntraining ab 20 Uhr; Danach noch etwas dehnen und stabilisieren

Wir freuen uns auf Euch

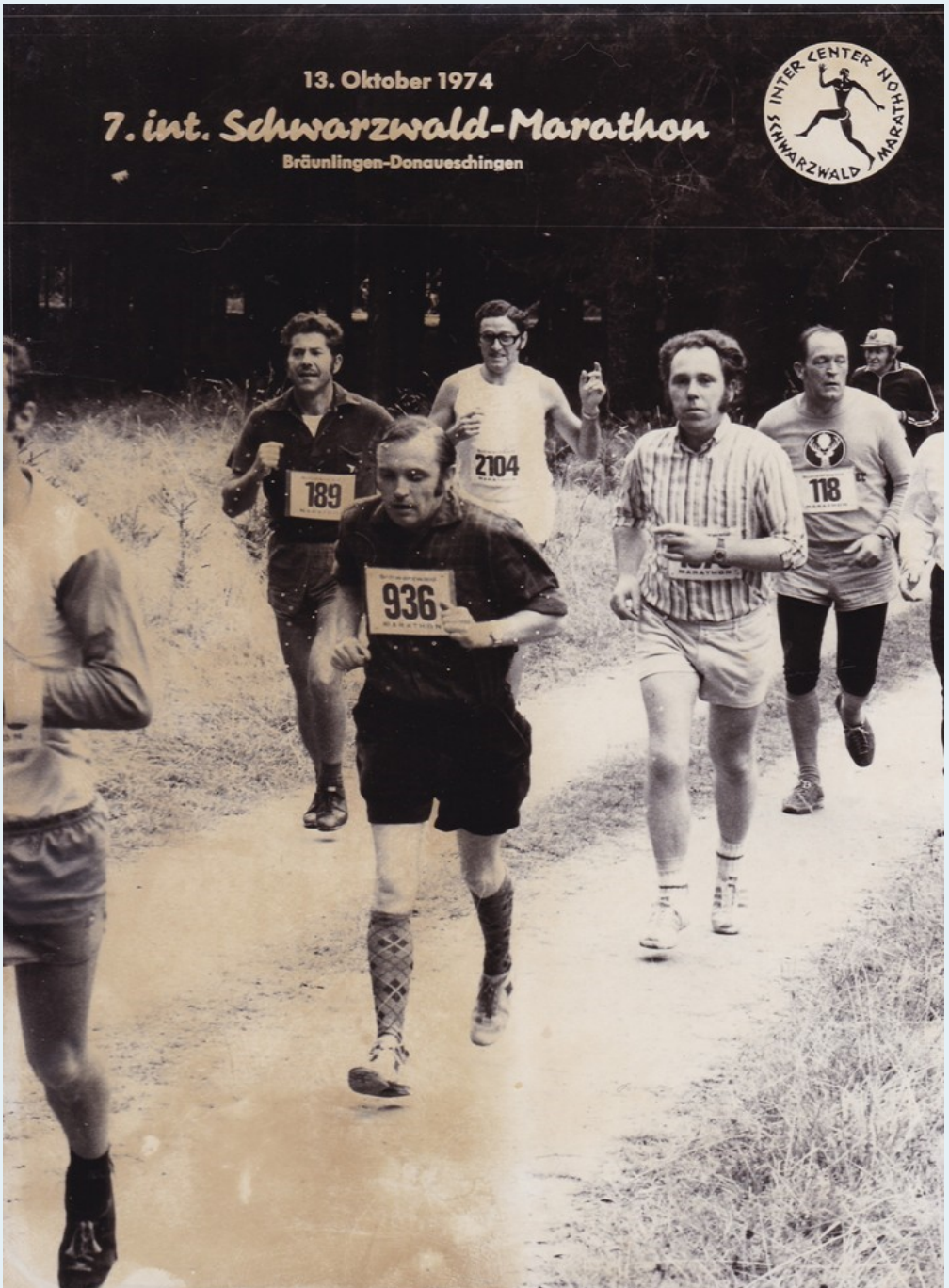


Aus dem Schatzkästchen der LSG

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 Bild aus dem Fundus von Manfred Wittmann vom 7. int. Schwarzwald-Marathon aus dem Jahr 1974. Mit dabei unser Mitglied Manfred mit der Startnummer 2104. Man beachte die funktionelle Kleidung der beiden Laufkollegen im Vordergrund.



Neue Mitglieder stellen sich vor



Joachim Weiß: Von Arbeitskollegen wurde ich 2009 überredet, an der Business-Team-Staffel des Baden-Marathons teilzunehmen. Ich lief 14km und war angefixt. Im gleichen Jahr lief ich im Hardtwald meinen ersten 10er-Wettkampf und seitdem immer mal wieder mit Kollegen im Wettkampf oder auch zum Spaß in der Mittagspause. Im vergangenen Jahr überredete mich Jochen Binder, mal mit zur LSG zu kommen. Nach meinem ersten Intervallen in der Halle war ich begeistert davon, in der kalten Jahreszeit gemeinsam mit Gleichgesinnten den inneren Schweinehund zu besiegen und zu trainieren und habe mich gleich bei der LSG angemeldet!

Stefan Merz: Mit einigen der LSG Familie durfte ich bereits gemeinsam an der Startlinie bei Lauf und Triathlon Veranstaltungen stehen. In der letzten Zeit gefallen mir die längeren Laufdistanzen auf unbefestigten Wegen immer besser. So freue mich auf schöne Trainingsläufe und tolle Wettkämpfe in den LSG Farben.



Viele Grüße Stefan

Andrea Rauer: trat zum 01.02.2019 bei.

HAPPY BIRTHDAY

März 2019 / April 2019

Wir gratulieren

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

April: Jürgen Creutzmann, Andrea Rauer, Helene Schüle, Wolfgang Stemmler, Suh Behre, Peter Blauth, Jens Lukas, Oliver Pausch, Albrecht Kubasek, Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Adelheid Brumm, Erich Grether, Heiko Dannenberg, Sorana Ungerer, Vincent Abel, Renè Stephan, Canan Karaman

1. REGIOCUP KARLSRUHE



TUS NEUREUT



Badische Neueste Nachrichten | Karlsruhe |
SPORT | 18.01.2019 | Seite 17

Neue Laufserie

Karlsruhe (hbl). Im Landkreis Karlsruhe feiert in diesem Jahr eine neue Volkslaufserie Premiere. Der 1. Regiocup beginnt Mitte März in Karlsruhe-Rüppurr. Auf sechs Stationen in der Fächerstadt und in der Region können die Läufer Punkte sammeln und in einer Gesamtwertung nach oben klettern. Abschluss bildet der Karlsruher Hardtwaldlauf im Oktober.

Einige Jahre lang engagierte sich eine badisch-pfälzische Bank mit einer Laufserie, die nicht nur in Baden, sondern auch auf der anderen Seite des Rheins bei den Läufern sehr beliebt war. Der neue Regiocup bleibt auf Orte in Baden beschränkt: Nach dem Reißnertlauf wird man für Karlsruhe-Neureut, Philippsburg, Ettlingen, Hambrücken und dann zum Finale auf dem Vereinsgelände des MTV Karlsruhe im Hardtwald die Laufschuhe schnüren können.

Neu und abwechslungsreich ist, dass die Streckenlängen 10, 15 und 21,1 Kilometer (Halbmarathon) betragen. Deshalb werden Punkte der Teilnehmer, nicht die Zeiten addiert. In die Regiocup-Wertung fließen für jeden Läufer die besten zwei Punkt-Ergebnisse über zehn Kilometer sowie die besten zwei Punkt-Ergebnisse über 15 Kilometer oder Halbmarathon ein. Wer seine Starts geschickt legt, muss also nur an vier der sechs Wettkämpfe teilnehmen. Außerdem wird es für die Gesamtwertung einen Altersbonus geben.

Ausgedacht haben sich den Regiocup Laufenthusiasten der LSG Karlsruhe, die bereits seit Jahren die Läufe im Landkreis Karlsruhe gut kennen: „Wir wollten lokal die Vereine suchen und ansprechen“, berichtet Läufer Peter Beil aus dem Organisationsteam.

Die Austragungsorte:

- 17. März: Reißnertlauf Karlsruhe-Rüppurr (15 Kilometer).
- 14. April: Neureuter Volkslauf (10 km).
- 9. Juni: Festungslauf Philippsburg (10 km und Halbmarathon).
- 3. August: Halbmarathon Ettlingen.
- 18. August: Hambrücker Lußhardtlauf (10 km, Halbmarathon).
- 13. Oktober: Hardtwaldlauf Karlsruhe (10 km).

RegioCup Karlsruhe Ausrichtende Vereine und Cupstrecken

16. Reißnertlauf

TUS Rüppurr

www.tus-ru peppurr.de

Datum: 17. 03. 2019

Strecke: 15 km

32. Neureuter Volkslauf

TUS Neureut

www.neureuter-volkslauf.de

Datum: 14. 04. 2019

Strecke: 10 km

29. Festungslauf

Lauftreff Philippsburg

www.lauftreff-philippsburg.de

Datum: 09. 06. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

12. SWE Halbmarathon

SSV Ettlingen – Lauftreff

www.lt-ettlingen.de

Datum: 03. 08. 2019

Strecke: Halbmarathon

14. Lußhardtlauf

Lußhardtläufer Hambrücken

www.lusshardtlauf.de

Datum: 18. 08. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

34. Hardtwaldlauf

LSG Karlsruhe

www.lsg-ka.de

Datum: 13. 10. 2019



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag 10. 03. 2019

„Rund ums Benz“ 29. Int. Volkslauf

29. 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 03. März 2019

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 10.03.2019

44. Bienwald Marathon

Strecken: Marathon, Halbmarathon,

Start: 10:00 Uhr



[Link zum Veranstalter](#)

1. Lauf zum RegioCup Karlsruhe

Sonntag, 17.03.2019

16. Reißert-Lauf, TUS Rüppurr

Strecken: 15 km + 5 km Jedermannslauf + Walking

Start 9:30 Uhr auf dem Vereinsgelände des TUS Rüppurr



[Link zum Veranstalter](#)

13. Stutenseer Stadtlauf

Sonntag, 08.04.2018

Strecke/erster Start: 10km / ab 09:45 Uhr

Kontaktadresse: Heinz Beierstorf, Dahlienweg 1,

76297 Stutensee, Tel.: 0152-286 57 626



[Link zum Veranstalter](#)



32. Neureuter Volkslauf

Sonntag, 14.04.2019

Startzeit: 09:35

Startort: Vereinsheim TuS Neureut

Strecken: 5km; 0,8km; 0,4km; 10km

Veranstalter: TuS Neureut 1892 e.V.

[Link zum Veranstalter](#)

2. Lauf RegioCup Karlsruhe