

Hardtwaldrunner

Nr. 90 / September
Oktober 2020

*Erstens kommt es anders
und zweitens als man denkt
und drittens ?*



Unser Hardtwaldlauf 2020 findet doch statt!

Und zwar in einem veränderten Format.

Nach langem Überlegen und auch recht kontroversen Diskussionen innerhalb des Vorstandes, und nachdem sich beim letzten Stammtisch die meisten dafür ausgesprochen hatten, hat sich der Vorstand zur Durchführung entschlossen.

Hier ein Auszug aus unserem eingereichten Hygienekonzept:

Der Start erfolgt auf dem Stutenseer Allee, jeweils zu zweit mit einem seitlichen Abstand von 1,5m. Der Startbereich hat eine Breite von 2 Meter. Alle 60 sek startet eine neue 2er Gruppe in aufsteigender Reihenfolge der Startnummern. Die Teilnehmer tragen im Startbereich eine Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) und ziehen diese erst unmittelbar vor ihrem jeweiligen Start aus. Sie finden sich 5 Minuten vor ihrem jeweiligen Start im Startbereich ein und stellen sich entsprechend ihrer Startnummer auf. Hierzu sind Sägespänamarkierungen mit einem Abstand von je-weils 1,50 m hintereinander bzw. für die jeweils beiden zusammen startenden Teilnehmer nebeneinander auf dem Boden aufgebracht. Der Start und die Startaufstellung werden von einem Helfer überwacht. Die Zeitnahme erfolgt mittels eines Transpondersystems, so dass die Zeit durch Überschreiten der Startlinie ausgelöst und eine individuelle Zeitnahme ermöglicht wird. Im Startbereich dürfen sich nur 2 Helfer, die den Startvorgang koordinieren sowie die Teilnehmer aufhalten, die innerhalb der nächsten 5 Minuten starten. Etwaige Zuschauer müssen sich außerhalb des Startbereichs platzieren und sind ggf. auf das Abstandsgebot hinzuweisen.

Der Zieleinlauf wird auf dem Kanalweg vor dem MTV-Stadion platziert werden. Die Zielzeit wird bei Überschreiten der Ziellinie durch das Transpondersystem genommen. Nach dem Zieldurchlauf räumt der Läufer möglichst schnell den unmittelbaren Zielbereich, damit weitere Läufer unter Aufrechterhaltung des Abstandsgebot ins Ziel einlaufen können. In einer Entfernung von mindestens 20 m hinter der Ziellinie wird ein Tisch mit geschlossenen PET-Flaschen zur Erfrischung zur Selbstbedienung aufgebaut. Auch diesen weiteren Zielbereich müssen die Teilnehmer anschließend zügig verlassen. **Weiter Infos und Anmeldung demnächst auf unserer Homepage.**



IN DIESER AUSGABE u. A.

Hardtwaldlauf 2020	1
Hartfüssler Trail	2
6 Stundenlauf	3-4
Backyard World Ch.	5
Schatzkästchen	6



Halt -Stopp! Wir sind komplett falsch!



Vom Matthias Köhl

Nach langer, wettkampffreier Zeit war die es einmal wieder an der Zeit, die Schuhe nicht nur zu Trainingszwecken, sondern auch an einem offiziellen Wettkampf zu schnüren.

Aber wo soll man den in einer Zeit laufen, wenn überall Läufe - teil kurz- teils langfristig angesagt werden.

Bei objektiver Betrachtungsweise bleibt unter Hygienebedingungen fast nur ein Trail übrig. Hier kam der Hartfüssler Trail in von der Heydt/Saarbrücken gerade recht. Mit intelligentem Konzept, grundsätzlicher Entzerrung der angebotenen Distanzen (14, 30, 58km) sollte dies doch vernünftig durchzuführen sein. So haben wir – Jasko und ich – uns für die 30er Distanz entschieden.

Eine Startzeit um 10 Uhr ist für diese Distanz sehr reisefreundlich; die kalkulierte Anfahrt von etwas 1:45h ist problemlos vor dem Lauf zu bewältigen. Nach Ausgabe der Startunterlagen gingen wir in den Startbereich; maximal 300 Starter auf der Distanz; aufgeteilt nach erwarteter Zielzeit in 10 Startblöcken zu jeweils 30 Personen. Zeitversatz pro Startblock: 3 Minuten. So starteten wir und konnten beim Überqueren der Zeitmessung die leider mittlerweile vertraute Maske abnehmen.

Ein schneller Start, entlang den an den Bäumen angebrachten Markierungen, und nach kurzer Zeit runter vom Waldweg auf angenehme Single Trails. Die erste Zeitmessung nach 4 Kilometer passiert; mit einem Blick auf die Uhr. Sollte die erste Zeitnahme nicht später kommen? Egal – die Helferin an der Station blieb ohne Reaktion. So gingen wir weiter über angenehme Trails, bis eine kleine Gruppe vor mit stoppte.

Halt - Stopp! Wir sind komplett falsch!

War der erste Satz, den einer der Läuferkollegen sagte. Der Blick auf die Uhr zeigte 6,4km. Was also tun? Den Veranstalter informieren? Die gleiche Strecke Zurücklaufen? Wir entschieden uns auf den schnellst möglichen Weg zurück zum Start zu laufen. Gedanklich hatten wir uns fast damit abgefunden am Start die Strecke nochmals komplett zu laufen und so etwa auf die Marathondistanz zu kommen. Doch der Veranstalter wies uns darauf hin, dass nach dem letzten Startblock die Streckenmarkierungen direkt abgebaut werden. Da dieser sein „Trainingsrevier“ jedoch sehr gut kennt, zeigte er uns die Richtung an, die wir alternativ nehmen sollten, um wieder auf die offizielle Strecke zu gelangen. Gesagt, getan. Am Re-Start hatten wir nach einer knappen Stunde 9,4km.

Einige Kilometer später stießen wir auf einige andere Läufer, bis wir auf unsere erste Verpflegungsstation kamen. Nach der ersten Erfahrung hatten wir doch eine Restunsicherheit, ob die Strecke nun die richtige sein sollte. Diese konnte jedoch durch eine Nachfrage nach der Kilometerdistanz beseitigt werden; wir passierten den zweiten VP; den ersten hatten wir durch unser anfängliches Missgeschick ausgelassen. Nun hatten wir noch schön zu laufende 12km, ehe wir Richtung Ziel laufen konnten. Kurz vor dem Ziel ein Blick auf die Uhr – 2:56h und der Sprecher bereits zu hören, der die Läufer ankündigte. Konnte es noch unter 3 Stunden gelingen? – Bei mit nicht ganz – Jasko hat mit einem starken Finish die Zeit deutlich unterboten.

Insgesamt war der Lauf für uns eine sehr lohnende Veranstaltung, diese konnte unter deutlich erschwerten Bedingungen stattfinden. Auch wenn die Streckenmarkierungen deutlich verbesserungswürdig sind und Kilometerangaben auf der Strecke viele Probleme erst gar nicht aufkommen lassen würden. Probleme, die sicher auch aufgrund des aktuell zusätzlichen Aufwandes geschuldet sind. Dies sollte aber nicht von einem Start im nächsten Jahr auf dieser angenehmen Strecke im nächsten abhalten.

[Ergebnisse:](#)



**Wer sie nicht erkennt:
Matthia Köhl und Jasko Bajadzic**



INTERNATIONAL
ASSOCIATION
OF ULTRARUNNERS



IAU 6H Virtual Global Solidarity Run

Von Martin Rudolph

Laufen 2020 mit Startnummer auf der Brust ist wie bekannt seit März nicht mehr im gewohnten Maße möglich. Dies betrifft den Volkslauf über 10km wie den Ultralauf über Distanzen jenseits der Marathongrenze. In der Ergebnisdatenbank der DUV finden wir immerhin für 2020 bisher 69 Veranstaltungen mit 3.140 Ergebnissen. Meisterschaften bei denen es selbst in Altersklassen um Läufe „Schulter an Schulter“ geht, haben hier besonders schlechte Karten. Was überhaupt nicht möglich ist, sind internationale Meisterschaften, denn hier kommt es noch zusätzlich zu Reisen aus allen Kontinenten und Ländern ringsum den Erdball.

Die International Association of Ultrarunners (IAU) verantwortet unter ihrer Hoheit internationale Meisterschaften über 50km, 100km, den 24h-Lauf sowie im Ultratrail. In allen Disziplinen nominiert der Deutsche Leichtathletikverband Mannschaften. 2020 findet natürlich hier nichts statt. Die Nominierungen erfolgen auf Basis eines Kooperationsvertrages in enger Zusammenarbeit mit der DUV. Bindeglied ist hier der DLV Ultramarathonberater, der momentan der vielfache Deutsche Meister im



100km Lauf, Michael Sommer, ist. Michael ist zugleich als Sportwart Mitglied des DUV Präsidiums.

Die IAU hat als Ausdruck der Solidarität der weltweiten Ultraläufer einen virtuellen, globalen 6-Stundenlauf ausgelobt, der am Wochenende vom 29. Und 30. August weltweit ausgetragen wurde. 426 Athletinnen und Athleten wurden hier von ihren nationalen Verbänden nominiert. Aus Deutschland traten verteilt an diversen Lokationen 5 Frauen und 6 Männer an. Nun ist es nicht so einfach 6h auf halbwegs ordentlichem Niveau zu laufen, wenn man alleine seine Strecke beläuft. Weiterhin soll der IAU Lauf das Teamgefühl stärken. Und so verabredeten sich am 30. August im Karlsruher Oberwald die beiden LSG Athletinnen Jennifer Honek (pB 100km 8:18:22; 6h 73,22 km) und Natascha Bischoff (pB 100km 8:15:25; 6h 72,576 km) sowie An-

nette Müller (pB 100km 8:26:59; 6h 72,567 km) aus Berlin und Christoph Lux (pB 100km 7:26:48, 6h 81,048; 24h 252,833 km) aus Bad Homburg zum gemeinsamen Laufen auf einer etwa 5,5km langen Runde. Als „offizielle“ Vertreter und Beobachter fungierten Michael Sommer und Martin Rudolph (der Schreiber dieser Zeilen).

Am Streckenrand fanden sich noch zahlreiche LSGler wie Peter Beil, Ulrike Hoeltz, Anna und Peter Anders, Harald Menzel und einige mehr ein. Bei dem Lauf ging es, zudem es keine vermessene Strecke war, nicht um Bestweiten und Rekorde, aber dennoch war etwas Ehrgeiz mit dabei – natürlich weiterhin, um eine Formbestimmung zu ermitteln. Jennifer ist in 5 Wochen bei der DUV Challenge in Bernau bei Berlin über 100km gemeldet und Annette überlegt noch, welche Distanz ihr dann vorschwebt - wahrscheinlich die 6h. Die 3 Frauen liefen knapp über die Hälfte der Zeit zusammen und unterhielten sich bei einem Schnitt von etwas langsamer als einem 5er angeregt über Gott und die Welt. Christoph drehte „vorne“ seine Runden einsam und kurz vor Ende überrundete er Jennifer und Annette zum zweiten Male. Leider hatte Natascha nach etwas mehr als 3h Probleme und wechselte ab dann zwischen Laufen und Wandern. Dennoch blieb sie auf der Strecke, was durch den einsetzenden Regen nicht unbedingt als Vergnügen zu bezeichnen war. Die anderen beiden Frauen erliefen sich etwas mehr als 70 km und Christoph war mit nochmals 11 km zusätzlich jenseits der 80km am Ende der 6 Stunden. Die genaue Distanz er-



Von links nach rechts: Jennifer Honek, Natascha Bischoff (Beide LSG Karlsruhe), Annette Müller (Berlin) und Christoph Lux (Bad Homburg)

mitteln wir noch in Abgleich diverser GPS Messungen und Kartenvermessungen. Ungenauigkeiten sind dennoch die Folge. Der Teamgedanke, im DLV Nationalleibchen gemeinsam zu laufen, trotz des „Virtuellen“ einen Hauch von motivierendem Wettkampf zu fühlen sowie das „Hochhalten“ des völkerverbindenden Geistes des Laufens stand im Vordergrund.

Und mich persönlich hat es gefreut, nachdem ich seit fast 2 Jahren in Potsdam lebe, wieder einige LSGler zu treffen – ein Verein mit einer besonderen Seele.

Ein kleiner Videozusammenschchnitt: <https://www.youtube.com/watch?v=0cRTnvOADvA&feature=youtu.be>

Übersicht der vertretenden Nationen & Teilnehmer:

<https://iau-ultramarathon.org/iau-6h-virtual-global-solidarity-run-starting-list.html>

Big Dog`s Backyard World Championship

von Harald Menzel

Das Prinzip der "Satellite Big Dog`s Backyard World Championship" ist, dass in verschiedenen Ländern weltweit Backyard Ultras zur gleichen Zeit ausgetragen werden. Die Läufe werden dabei auf verschiedenen Kanälen wie z.B. Facebook live gestreamt.



Wolfgang Neuweiler und ich werden daran teilnehmen, Start ist am Sa, 17.10. um 14 Uhr in Kandel (Bienwaldstadion), Ende offen (für uns wohl am Montag, für die Sieger international am Dienstag).

Es handelt sich um einen Satelliten-Wettkampf, was bedeutet, dass die teilnehmenden Länder (ich glaube 22) jeweils alle ihre Läufer an einem Ort in ihrem Land laufen lassen. Es laufen also US-Amerikaner in den USA, Schweden in Schweden und Deutsche in Deutschland. Die Deutschen in Kandel. Alle starten gleichzeitig. Pro Land ein ausgewähltes Feld aus 10 bis 15 Läuferinnen und Läufern.

Ausgeschrieben ist es als Weltmeisterschaft im Backyard Laufen. Da natürlich die Strecken nicht vergleichbar sind, gibt es eine Sonderregel: Der Teamcharakter soll noch mehr in den Vordergrund gerückt werden: Wenn z.B. in Deutschland nach 45 Stunden nur noch zwei im Rennen sind und einer aufhört, dann darf der letzte in Deutschland verbleibende Läufer nur noch eine Runde laufen und muss dann auch aufhören. Es kann dann aber sein, dass z.B. in Mexico (wo auch Tarahumara werden werden) das Rennen noch viele Stunden länger dauert.

Im Grunde ist es somit eigentlich ein Team-Event und daher besonders attraktiv. ***Deshalb gibt es auch eine Teamwertung im Ländervergleich.***

Die Zeitmessung mit hoffentlich einem liveticker wird eine Firma aus Kanada übernehmen.

Wenn jemand Wolfgang und mich anfeuern oder unterstützen möchte, dann gebt uns vorher Bescheid. Ich kenne die Regeln noch nicht, inwieweit Zuschauer / Helfer erlaubt sein werden.

Michael Ohler, der mal bei uns beim Stammtisch über den letzten Bienwald Backyard berichtete, organisiert wieder den Lauf für Kandel.

Link zur Tagstrecke:

<https://www.alltrails.com/explore/map/bienwald-backyard-ultra-tagstrecke?referrer=gpsies>

Link zur Nachtstrecke:

<https://www.alltrails.com/explore/map/bienwald-backyard-ultra-nachtstrecke?referrer=gpsies>

Hier die bisherigen Teilnehmer im Team Germany:

Andreas Löffler (noch nicht sicher zugesagt)

Harald Menzel (LSG Karlsruhe)

Jonathan Gakstatter

Klaus Mantel

Tobias Krumm

Anke Warlich

Wolfgang Neuweiler (LSG Karlsruhe)

Patrick George

Tanja Höschele

Frank Götze

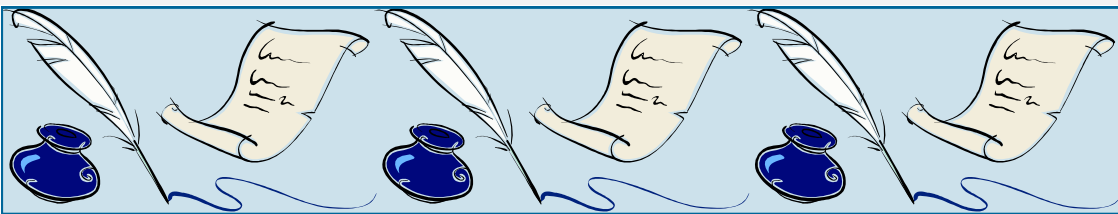
Michael Ohler

Erik Drollinger

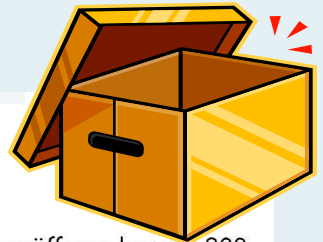
(Florian Bachmeier überlegt noch)

Sieger vom Schinder Backyard bekommt noch einen sicheren Platz

Webseite: <https://www.facebook.com/events/310232230279416>



Aus dem Schatzkästchen der LSG / Erinnerung an Christo



**„Wrapped Trees“
oder 16. Basler Stadtlauf 1998**

Gelegentlich scheint ein Vorhaben unter einem schlechten Stern zu stehen - und dann entwickelt sich alles wider Erwarten zu einem unvergeßlichen Ereignis. So geschehen beim schon zur Tradition gewordenen Adventausflug nach Basel.

Zunächst sagten viele aus der großen Schar der Interessenten ihre Teilnahme ab. Dann mußten wir feststellen, daß die Deutsche Bahn den einzig passenden Zug zurück nach Karlsruhe vom Fahrplan gestrichen hatte. Schließlich kleinere Verletzungen. Aber Resignation gilt nicht, zumal Basel immer eine Reise wert ist. Weg vom Schmutzel-Image der Chemie-

Punkt 18.00 Uhr eröffnen knapp 800 Frauen die Wettkampffolge der Erwachsenen auf der 1,65 km-Runde. Ulrike hat leichte Trainingsrückstände und tut auf den 3 1/2 Runden nur das Notwendige, um die größte und charmanteste aller weiblichen Altersklassen, die 150 Teilnehmerinnen umfassende W35, zu gewinnen. Den Siegespreis, einen von der Basler Kantonalbank gestifteten 1,6 kg schweren Zinnkrug, schenkt sie spontan ihrem Entdecker, der es in Ermangelung entsprechender Talentes aus eigener Kraft nie zu solchen Gegenständen bringen wird.

giganten hat sich die zweitgrößte Stadt der Schweiz zu einer Kunstmetropole der ersten Kategorie entwickelt. Großer Anteil daran gebührt dem Kunstsammler Ernst Beyeler, der in seinem Museumspark nahe der deutschen Grenze eine weitere Aktion von Christo und seiner Gefährtin



10 km-Lauf in Rheinzabern

J e a n n e - C l a u d e ermöglichte. Mit immenserm Aufwand hatten die Verpackungskünstler 178 stattliche Bäume zu Skulpturen aus lichtdurchlässigem Polyestergewebe und Seil geformt. Auch wenn die Sonne ihre notwendige Mitarbeit an diesem Gesamtkunstwerk schuldig blieb, wir waren vom Zauber des einmaligen Projektes sehr beeindruckt.

Nur schwer vorstellbar, daß wir den Übergang zum hektischen Wettkampfgeschehen schaffen würden. Aber als sich nach einer gepflegten Kaffeepause die Dunkelheit auf Altstadt, Münster und Rhein legte und als die Lichterbögen vorweihnachtliche Atmosphäre erzeugten, da entstand mit einem Schlag auch die Nervosität und die Vorfreude auf einen der stimungsvollsten Läufe.

Mit schweizer Präzision werden anschließend die 3 Starts für 1800 Herren durchgeführt, bis in den abschließenden Elite-Rennen der beiden Geschlechter dann Kenia den Rest der Welt besiegt. Die Spannung dieser parallel ausgetragenen Wettkämpfe, die in ihrer Entwicklung hautnah erlebt werden, kann sich der staunende Volksläufer nicht entziehen.

Reinhard Ottmann	22:49 min
Thomas Riedel	23:06 min
Ulrike Hoeltz	23:07 min
Wolfgang Feikert	25:34 min
Norbert Wein	26:29 min
Torsten Kohler	27:04 min

Gedankt sei an dieser Stelle noch unserem Sportwart für die Lösung des Transportproblems. Er war mit seinem in die Jahre gekommenen Vectra für die Deutsche Bahn AG eingesprungen. An der 1 Stunden-Schallmauer für die Entfernung zwischen Grenze und Europahalle sind die beiden nur denkbar knapp gescheitert.

N. Wein



September / Oktober 2020

Wir gratulieren

September: Bernhard Walli, Burkhard Schütt, Harald Krauß, Linus Schaller, Manfred Deger, Viktor Ketterer, Peter Butzer, Markus Reithofer, Uwe Renz, Dirk Bischoff, Gudrun Schlippe-Schrieb, Christiane König, Manfred Wittmann, Andy Eisele, Andreas Schäfer, Norbert Daubner, Deike de Riese

Oktober: Maximilian Hrabowski, Irwan Harianto, Jürgen Strauß, Gerhard Kronavetter, Abdoulay Gaye, Manuel Schütz, Martin Fehrle, Artur Krüger, Philipp Löffler, Berthold Klotz, Marco Strobel, Michaela Sallak, Wolfgang Feikert, Thomas Brandt, Noël Kienzle, Norbert Glatthor, Dieter Becker, Klaus Becker, Jürgen Schuster

Im

Fokus



Samstag, 19.09.2020

Ranntallauf

Start und Ziel beim Vereinsgelände des TV Nöttingen, Frauenwaldstr. 2., 75196 Remchingen. Mehr Infos unter Veranstaltungen/Sportfest. Der Online-Anmeldeschluss ist der 18.09.2020 um 07:00 Uhr. Nachmeldungen sind dieses Jahr leider nicht möglich!

Ranntallauf 10 km 17:00 Uhr / 5 km 16:00 Uhr / 5 km NordicWalking 16:00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)