

*Ob über oder unter Null, ob's regnet oder schneit,
besonders schön und wundervoll
sei eure Weihnachtszeit!*

Liebe Vereinsmitglieder,

*auch das Jahr 2021 war in vielen Bereichen
durch die Corona-Pandemie geprägt. Unser
Laufsport war und ist weiterhin nur unter
bestimmten Voraussetzungen und mit
Einschränkungen möglich. Wir wünschen uns
alle sehnlichst diese Atmosphäre der Wettkämpfe
und Veranstaltungen herbei, wie sie zu Zeiten vor
der Pandemie war. Hoffen wir, dass das Jahr 2022
unserem geliebten Sport das zurückgibt.*

*Wir wünschen allen Mitgliedern, deren Familien
sowie allen Freunden ein frohes, besinnliches
Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins
neue Jahr mit viel Gesundheit, Glück und Erfolg.*

Der Vorstand

Gegen Langeweile und zur Überwindung von Corona-Krisen (Glück)

Diese **GLÜCK**-Challenge der LSG Karlsruhe im Dezember, Januar und Februar ist offen für Mitglieder und Externe

Leider findet auch in diesem Jahr die allseits beliebte Winterlaufserie in Rheinzabern nicht statt. Wie schon in vorigem Jahr wollen wir auch dieses Mal wieder unsere alternative Serie im Hardtwald anbieten und diese Tradition im Kleinen fortführen. Anders als im Vorjahr werden wir aber dieses Mal die Strecken genau einmessen und dauerhaft markieren (Hinweisschilder/Rot-Weiße-Absperrbänder). Diese angebotenen Strecken sind aber nicht zwingend zu laufen. Mann/Frau kann auch auf jeder beliebigen Strecke in dem Zeitfenster die Anforderung für den jeweiligen Monat erfüllen. So können auch Mitglieder und Externe, die weiter weg wohnen, die Challenge machen. Gelaufen wird im unten angegebenen Zeitfenster, ohne Streckenposten und auf eigenes Risiko.

Wir bieten 2 Versionen der Serie an. Das **Original** mit Läufen über **10, 15, 20 km** und eine **Light-Version über 5, 7,5 und 10 km**.

Hier die Zeitfenster für die Läufe:

10 km (2 Runden + bis 10 km) und **5 km (1 Rund +bis 5 km)** im Dezember

15 km (3 Runden + bis 15 km) und **7,5 km (1 Rund +bis 7,5 km)** im Januar

20 km (4 Runden + bis 20 km) und **10 km (2 Runden + bis 10 km)** im Februar

In die Wertung kommt, wer alle Läufe einer Version durchführt. Die Versionen werden getrennt gewertet. Gut wäre, wenn Ihr mir wie immer das Datenblatt Eurer Laufuhr über den jeweiligen Lauf übermitteln würdet. Wer das nicht hat, kann auf den ausgewiesenen Strecken (1 Runde+ ist 5 km) die Zeit stoppen und mir zuschicken. Das sollte zeitnah nach Abschluss jeder Teildistanz erfolgen, spätestens am letzten Tag des jeweiligen Monats. Die Ergebnisse und die Wertung könnt ihr dann über RaceResult abrufen.

Ihr wählt aus, ob Ihr die **Original**- oder die **Lightversion** laufen wollt. Möglich sind auch beide Versionen. Die Monate sind ja lang ;-). Die reine Laufzeit dient zur Überprüfung Eurer Form, eine altersbereinigte Zeit entscheidet letztendlich über die Platzierung in der Serienwertung.

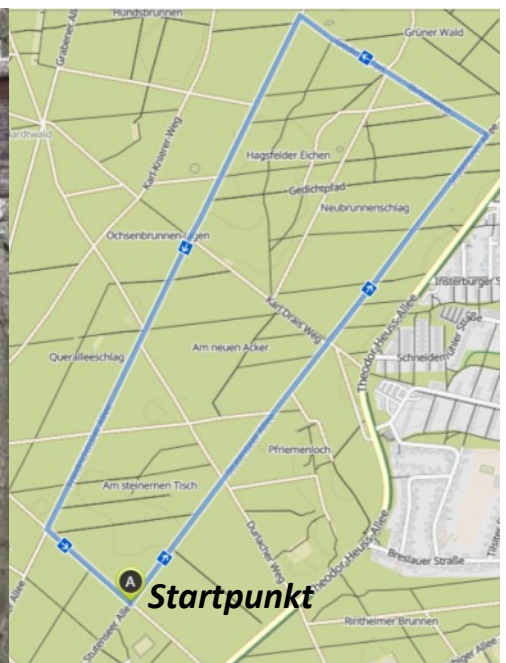
Ich hoffe, dieses Angebot motiviert Euch und hilft sportlich gut über die Wintermonate zu kommen.

Ergebnisse an: pbeil@web.de Fragen gerne an mich auch telefonisch: 0721408900

Die markierte und ausgemessene Strecke für alle Längen ist rechts unten dargestellt. Startpunkt ist die Kreuzung Rintheimer Querallee/Stutenseer Allee. Die Runde hat nicht ganz 5 km, so dass man in die nächste Runde laufen muss bis zum jeweiligen Kilometerschild.



Startpunkt



Startpunkt

Wenn die Laufuhr früher klingelt

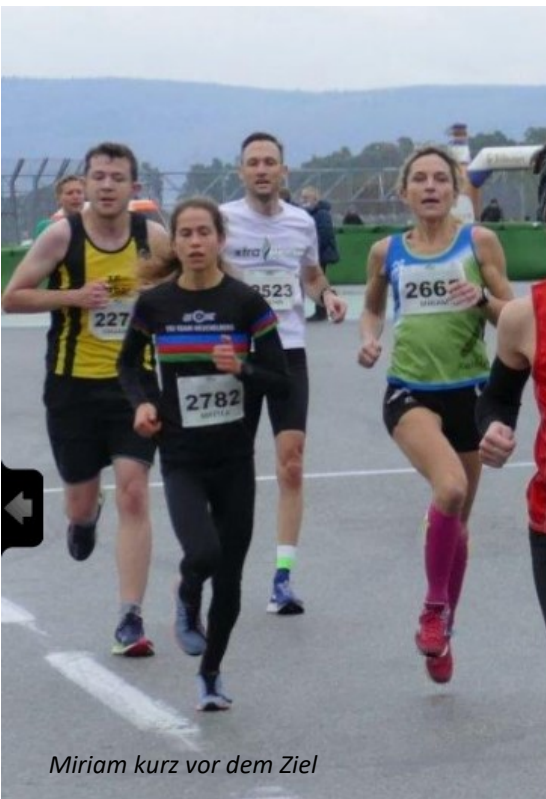
Von Peter Beil

Hockenheimring: nicht nur für motorgetriebene Fahrzeuge eine Mussstrecke, sondern auch für Bewegungsformen anderer Art. So anscheinend auch ein Muss für viele Läufer/Innen aus der Region und darüber hinaus, die zum Einen eine zu Recht schnelle Strecke erwarten und zum Anderen endlich auch mal wieder einen Lauf unter fast normalen Bedingungen.

Beides war gegeben beim 24. Hockenheimringlauf der von der ASG Triathlon Hockenheim organisiert am 14. November angeboten wurde. Über 1400 TeilnehmerInnen hatten sich für den 10er, die Kinderläufe und den 5er gemeldet. 14. November? Die meisten von uns wissen, dass der Lauf eigentlich am 1. November gesetzt ist, warum anders? Er musste wegen einer Motorsportveranstaltung verschoben werden und es war nicht die einzige Änderung. Dieses Mal gab es auch nur einen Startbereich anstatt 2 wie in den Vorjahren. Allerdings stellte sich das, trotz der Vielzahl an Läufern, als unproblematisch heraus. Die angekündigte Nettozeitmessung und die Einsicht vieler LäuferInnen, coronabedingt sich etwas lockerer aufzustellen, machte den Start ziemlich stressfrei.

Die Strecke wie üblich vom 1. Startbereich aus sofort in die Schikane, der 1. Kilometer noch vor dem eigentlichen Ziel und dann 2 Runden auf der Rennstrecke. Und es ging superschnell los. Ich glaube alle sind den ersten Kilometer viel schneller angegangen als vorgenommen. Schnell zog sich das Feld auseinander, überholen auf der breiten Rennstrecke jederzeit möglich. Aber schon bei Kilometer 2 zeigte sich, dass meine Uhr die vollen Kilometer eher anzeigte als die Schilder auf der Strecke. Diese Diskrepanz wurde von Kilometer zu Kilometer immer größer, so dass der 10te Kilometer bei meiner Uhr schon ca 200 Meter vor dem eigentlichen Ziel erreicht war und deshalb meine Laufuhr schon viel früher für zurückgelegte 10 km „klingelte“.

Okay, wir wissen alle, dass die GPS-gesteuerten Entfernungen und Zeiten nicht genau und sogar von Uhr zu Uhr unterschiedlich sind. Aber diese Abweichungen von 150 bis 200 m und dazu auf allen? Uhren sind doch recht ungewöhnlich. Es heißt, dass die Strecke amtlich vermessen ist und trotzdem kamen auch bei früheren Läufen immer wieder Zweifel an der Streckenlänge auf. Eigentlich ein Unding, da doch der Rundkurs jegliche Verschiebung vom Start zulässt? Nun denn, wir werden das nicht so ohne weiteres klären können. Nur eine neue exakte Vermessung könnte Gewissheit geben. So bleiben denn die Zweifel und auch Enttäuschungen über verpasste Bestzeiten bestehen. Das die Strecke schnell ist, zeigten die trotzdem schnellen Zeiten unserer Teilneh-



Miriam kurz vor dem Ziel

merInnen und vor allem die Siegerzeit bei den Männern. Mit einem neuen Streckenrekord von 28:52 min für die 10 km kam Markus Görger von der LG Region Karlsruhe ins Ziel. Echt stark.

Wie von den Veranstaltern angekündigt, gab es coronabedingt weder eine Siegerehrung noch konnte man duschen oder sich im inneren Boxenbereich aufhalten. Es gab für alle gesponserte Getränke und man wurde angehalten, sich nicht zu lange in der Anlage aufzuhalten. Das sind dann die Maßnahmen, die noch abseits der Normalität aber wichtig sind, damit solche Massenveranstaltungen nicht zu einem Superspreader-Event für Coroonansteckungen werden.

[Alle Ergebnisse](#)

[Bilder von Ekkehard Gübel](#)

[Bericht in Laufreport](#)





Sechs Seniorinnen und Senioren stellten sich einer neuen Herausforderung

Bericht von Reinhard Schrieber

Lange ist es her, dass wir das letzte Mal Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen usw. gemacht haben, für viele von uns seit der Schulzeit, d.h. vor über 50 Jahren! Dank des guten Seniorentrainings mit Peter fühlen wir uns ja ganz fit. Also wollten wir mal probieren, ob nicht noch mehr geht als "nur" Laufen. Wir, das heißt Angelika Reuss, Gudrun Schlippe, Trees van Wees, Harry van Wees, Peter Beil und ich.

Ein Blick auf die DOSB-Homepage [Deutsche Sportabzeichen](#) zeigt, um was es geht: Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten **Ausdauer**, **Kraft**, **Schnelligkeit** und **Koordination**. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine von 4 bis 5 Sportarten erfolgreich abgeschlossen werden. Die zu erzielenden Leistungen sind nach Altersgruppen und Geschlecht abgestuft und für die Level Bronze, Silber und Gold in einem [Leistungskatalog](#) definiert.

Ein Blick auf die Tabelle machte schnell deutlich, dass uns in der Disziplingruppe Ausdauer das Laufen quasi in den Schoß fällt, aber die anderen Disziplinen wollten wir erst einmal trainieren. Da sind Sportarten im Angebot, die einige von uns noch nie gemacht hatten, wie z. B. Medizinballwerfen oder Schleuderball. Peter hatte erfahren, dass wir uns dem MTV-Angebot anschließen können. Also fuhren Gudrun und ich am Samstag 11. September zum MTV mit dem Ziel, zunächst einmal zu trainieren. Aber, wie so oft, kam es anders, als wir dachten.

Ein eingespieltes Team von drei Übungsleitern und zwei Protokollantinnen, geleitet von Robert Leber, haben ein Konzept, mit dem wir nicht gerechnet hatten: Intensives Aufwärmen, technische Erläuterungen, Üben, Abnahme – alles am selben Tag, also nichts mit nur Trainieren. Jeder hat bei der Abnahme bis zu drei Versuche pro Disziplin. Wenn man meint, dass mehr möglich ist, kann man an den nächsten Samstagen wiederkommen. Alle Ergebnisse werden in einem Formular festgehalten. Man hat das ganze Jahr Zeit, die Aufgaben zu erfüllen. Für die Wertung zählt am Ende das beste Ergebnis in jeder Disziplingruppe.



V.l. Gudrun, Reinhard, Trees, Angelika, Robert Leber, Peter, Harry

Robert Leber - der selber schon 45 Mal das Sport-abzeichen abgelegt hat - und seine Übungsleiter hatten uns alles super erläutert und unsere Technik korrigiert. So waren wir schon beim ersten Termin sehr zufrieden mit unseren Ergebnissen und hatten viel Spaß dabei. Also warben wir beim nächsten Seniorensport für das Mitmachen. An den folgenden Samstagen beteiligten sich dann auch Angelika, Trees, Harry und Peter.

Und wie hatte unser LSG-Seniorenteam dies neue Herausforderung gemeistert?
Die Ergebnisse können sich wirklich sehen lassen – 5 x Gold und 1 x Silber!

	Ausdauer	Kraft		Schnelligkeit		Koordination	
	Laufen 3000 m	Medizinballwurf	Standweitsprung	Laufen 50m	Schwimmen 25m	Seilspringen	Hochsprung
Angelika Reuss	23:49 min	4,90 m			41,8 sek	20	
Gudrun Schlippe-Schrieber	15:50 min		1,74 m	9,6 sek		44	
Trees van Wees-Snel	18:08 min		1,50 m	9,6 sek			0,90 m
Harry van Wees	19:21 min	9,12 m		11,2 sek		31	
Peter Beil	12:32 min	7,87 m		8,8 sek		40	
Reinhard Schrieber	18:30 min	9,60 m		8,7 sek		77	

Nach unserem Seniorensport am 28. Oktober überreichte Robert Leber den stolzen Teilnehmern die DOSB-Urkunden und -Abzeichen.

Vielen Dank an das ganze MTV-Team,
im kommenden Jahr sind wir wieder dabei!



Dezember 2021 / Januar 2022

Wir gratulieren

Dezember: Luise Jäger, Natascha Bischoff, Marco Schnurr, Nicola Wahl, Thomas Dahlinger, Rolf Suter, Thorsten Jaekel, Michael Mendrzyk, Matthias Köhl, Beritta Zeil, Günter Kromer, Thilo Schmalkoke, Frank Richter, Andrea Kümmerle, Jürgen Trunk, Oskar Doll, Wolfgang Möck, Uwe Vischer, Karim Böttger, Michael Deck, Corinna Lechler

Januar: Regina Berger-Schmitt, Jutta Siefert, Udo Bartmus, Norbert Wein, Andreas Knabe, Andreas Mössinger, Peter Grundmann, Norbert Piekorz, Daniel Flöter, Reinhard Ewert, Michael Greß, Lukas Gerhard, Sandra Naue, Herbert Britz, Ilona Dunker, Christian Seitz

Es gibt immer wieder Mitglieder, die sich um den Verein besonders verdient machen. Sei es der Vorstand, die Beisitzer, unsere Fotografen oder die vielen Helfer bei unseren Veranstaltungen. Besonders hervorheben möchte ich in diesem, auch wieder von Corona geprägten Jahr, unsere Übungsleiter



Freya Höfeler, Marc Winkler und Marius Seitz, die das Bahntraining ohne großes Aufheben übernommen haben und das hervorragend leiten. Mit neuen Ideen bringen sie frischen Wind in den Trainingsbetrieb und das obwohl sie noch gar nicht so lange im Verein sind. Oder gerade deshalb ;-)?

Freya und Marc traten 2018 bei, Marius sogar erst 2020. Schön, dass sie sich so schnell eingebracht haben und gerade das sportliche Angebot unseres Vereins bereichern. Danke für Euren Einsatz und macht weiter so!

Wanted! Um unser Schlagzeilenteam zu entlasten!

Liebe Mitglieder, ihr freut Euch sicherlich über Berichte im Newsletter oder auch über Neuigkeiten als Schlagzeile auf unserer Homepage.

Leider werden oft mehrere Aufgaben, die in unserem Verein anfallen, von nur wenigen Mitgliedern gemacht. Wir benötigen dringend HelferInnen für unser Schlagzeilenteam, die Lust haben alle 3, 4 Wochen mal Informationen von Läufen, an denen unsere Mitglieder teilnehmen, in kurzer Textform auf unserer Homepage darzustellen. Das technische Wissen ist einfach zu erlernen, Helfer an die ihr Euch wenden könnt, sind immer verfügbar. Wenn Du Dich angesprochen fühlst melde Dich bitte beim vorstand@lsg-ka.de oder bei pbeil@web.de. Habt ihr Fragen dazu? Benötigt weitere Informationen? Wendet Euch gerne an uns. Wir freuen uns auf Euch!

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich ?

Kann ich noch nicht sagen. Mangels Beiträgen, gibt es kaum genügend Material um einen Newsletter zu füllen. Darum: Auch interessante Aktionen außerhalb des Sports sind gefragt.

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.



LSG-Seniorensportgruppe wandert auf Günters Spuren

Von Peter Beil

Mal wieder wandern, das war der Wunsch vieler in unserer Gruppe. Und was bietet sich da mehr an als eine Wanderung in der Nähe. Erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, gut beschrieben und die Strecke digital herunterladbar. Günter Kromer hat all diese Voraussetzungen in seinem Büchlein Wandern ohne Auto umgesetzt, so dass ich mich nur noch für eine Wanderung entscheiden musste.



So kam es, dass wir uns am Donnerstag, den 18. November morgens am Albtalbahnhof trafen, um mit der S-Bahn nach Herrenalb zu fahren. Denn diesen Ort wollten wir wandernd umrunden, so wie von Günter beschrieben. Als wir in Herrenalb ankamen, warteten schon einige Teilnehmer dort, die die Anfahrt mit dem Auto bevorzugt hatten. Denn auch dieses Unternehmen war wieder von Corona beeinflusst, so dass wenige erst gar nicht mit sind und andere die Fahrt im ÖPNV scheuten.

Letztendlich waren wir 22 Wanderer, die sich vom Herrenalber Bahnhof aus auf den Weg machten. Unsere Seniorensportgruppe umfasst Männer und Frauen von ca 60 bis 85 Jahren. Dementsprechend groß ist auch die Leistungsfähigkeit, wobei wir immer versuchen alle mit ins Boot zu bekommen und die jüngeren nicht immer die fittesten sind.

Durch den Kurpark gingen wir in Richtung Dobel, das Dobelbachtal entlang den Wegweisern nach zum Tiergehege. Als wir dort ankamen konnten wir einen mächtigen Vielender bewundern, der fotogen in der Nähe posierte. Wir verabredeten, dass eine kleine Gruppe, die fußläufig nicht so gut unterwegs war eine Abkürzung nehmen und wir dann etwas später wieder zusammenlaufen sollten. Gute Idee aber schlecht umgesetzt. Wir haben uns an dem Tag nicht wiedergesehen.





Telefonisch besprochen wir das Malheur und einigten uns getrennt die Wanderung fortzusetzen. Es war eine sehr schöne Wanderung, nicht zu anspruchsvoll aber mit vielen herbstlichen Eindrücken und immer Herrenalb in Sichtweite. Als wir ungefähr zur Halbzeit die ersten Häuser des Ortes erreichten, fanden wir auch eine Sitzmöglichkeit, wo wir uns mit Mitgebrachtem verpflegten. Von dort aus machten wir uns dann in Richtung Falkenfelsen auf, der uns kurz vor Ende der Wanderung einen herrlich Überblick über Herrenalb und das Tal bot. Der letzte Teil sollte sich dann noch mal als spektakulär erweisen. Auf dem Weg runter in den Ort lag quer ein riesiger Baum mit einem gigantischen Wurzelballen, der nur einen schmalen Pfad zum Durchgehen zuließ.

Mit diesen Eindrücken kamen wir dann im Cafe Schubert an, das ich im Vorfeld schon für uns rausgesucht und reserviert hatte. Müsst ihr mal hin, Kuchen ohne Ende, einer begehrenswerter als der andere. So beendeten wir unseren schönen gemeinsamen Ausflug und jede/r fuhr mit dem Transportmittel nach Hause, mit dem man gekommen war.



Interesse am Seniorensport?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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