



LSG-Ultras on Tour – Deutsche Meisterschaft im 24-Stundenlauf in Braunschweig 2023

von Andreas Mössinger

Mit 4 LSG-Ultraläufers (Marius Seith, Peter Anders, Irwan Harianto, Andreas Mössinger) war die LSG vertreten beim 24-Stundenlauf um die Deutsche Meisterschaft in Braunschweig. Auf einem Messeparkplatz war von Samstag, den 27.5., bis Sonntag, den 28.5.2023, eine 1,156 km lange Runde für 24 Stunden als Laufstrecke präpariert, und es bot sich so eine bestzeitenfähige (!) Strecke. Das Wetter war bei sonnigen 23 Grad und mit einer 5 Grad kühlen, klaren Nacht eigentlich ideal für die Laufleistung. (128 StarterInnen bei 24 Std.-DM, 36 im offenen Lauf über 24-Std.)

Nach diesen für jeden Läufer sehr intensiven 24 Stunden mit allen individuellen Höhen und Tiefen, die man durchlebte, erlief sich Marius als Newcomer im 24 Stundenlauf mit sagenhaften 234,8 km den Podestplatz als Gesamtdritter und wurde AK Sieger in der M30. Ein unglaublicher Erfolg konsequenten Trainings!!

Irwan Harianto siegte in seiner AK70 nach langem Kampf mit seinem starken Konkurrenten mit 151,4 km. Peter Anders erreichte den AK-Sieg in seiner M75 (!) mit 143,3 km, etwas mehr als im letzten Jahr. Bei Zielschluss erreichte Andreas Mössinger 130,3 km. Es wurde die Marke von 100 km überboten, so dass er mit diesem Lauf beim DUV-Cup 2023 (<https://www.ultra-marathon.org/index.php/duv-sport/duv-cup/463-duv-cup-2023>) immerhin in die Wertung kommt.

Der Lauf in Braunschweig bot noch viele interessante Ergebnisse. Jedoch unbedingt erwähnt werden muss Folgendes:

*Die deutsche Bestleistung im 24 Std.-Straßenlauf wurde von **Felix Weber (SportTrend Ultralaufteam Braunschweig)** um 2103m auf sagenhafte 278,312 km verbessert.*

Der alte Rekord stammte aus dem Jahre 1987 von Wolfgang Schwerk, welches dem Geburtsjahr des neuen Rekordhalters entspricht!

« Zitat von der Website der DUV (<https://www.ultra-marathon.org/index.php>) »

Siehe auch Bestenliste im 24 Std-Lauf <https://statistik.d-u-v.org/alltimebestGER.php?dist=24h&gender=M>

Die Betreuung von Marius während der 24 Stunden hatten seine beiden Eltern abwechselnd übernommen. Für Peter Anders war seine Frau Anna zuständig. Für Irwan und Andreas was ebenfalls genug Platz im gemeinsamen LSG-Pavillion (mitgebracht von Peter und Anna!) innerhalb der Verpflegungszone an der Strecke, wo man eigene Verpflegung auf dem Tisch und einen Stuhl zum Sitzen wenn nötig vorfinden konnte. Ein großer Dank geht deshalb an Anna Anders und die Eltern von Marius, die während der ganzen langen Zeit verfügbar waren und sehr wichtige Unterstützung gaben.

In seinen äußeren Bedingungen war der Lauf perfekt organisiert und durchgeführt von **SportTrend Ultralaufteam Braunschweig**. Ihnen gilt unser Dank genauso wie dem offiziellen Team der DUV e.V. (DUV Präsident Olaf Ilk und Vizepräsident Michael Sommer), das dann bei der Siegerehrung für die Ehrung der deutschen Meister zuständig war.



Kurz vor Ende! Peter und Marius

Es folgen hier noch kurze individuelle Berichte von Marius, Irwan und Andreas:

Marius schrieb:

Nach der problemlosen Anreise per Zug und dem Einchecken im Hotel, ging es am Mittag auf Erkundungstour durch Braunschweig, bevor um 17 Uhr die Startnummer abgeholt und die Laufstrecke besichtigt wurde. Entgegen aller Befürchtungen war die Strecke, trotz ihrer acht Ecken, durch die breiten, asphaltierten Wege gut zu laufen. Die Vorfreude auf mein 24h-Lauf-Debüt am nächsten Morgen war groß, die Taktik zurecht gelegt, allerdings mit Fragezeichen, was nach 12 Stunden passieren würde. Das Anfangstempo war etwas zu hoch, meine Pausen zu kurz, so dass ich schon relativ früh einen großen Zeitpuffer rauslaufen konnte. Hoffentlich würde sich das auf diesem schattenarmen Kurs nicht rächen. Auf dem Ergebnismonitor konnte ich sehen,



dass ich immer wieder Plätze gut machte und spätestens, wenn einem der DUV-Vizepräsident die Rundenzeiten zuruft, weiß man, dass man ganz vorne mit dabei ist. Tatsächlich war ich kurz nach der Halbzeit schon auf Rang 3. Diesen Platz wollte ich auf jeden Fall behalten, das wäre die Sensation schlechthin. In einem Rennen, bei dem die gesamte deutsche Elite am Start war.

Stunde um Stunde konnte ich nur ungläubig mit dem Kopf schütteln, mein Zeitpuffer verringerte sich trotz stärker werdender Schmerzen kaum, dafür wuchs mein Vorsprung auf Platz 4 deutlich an. Der dritte Platz war frühzeitig gesichert und auch mein Traumziel, die Norm von 225km für den Perspektivkader des DLV zu knacken, war bereits erreicht, und ich war immer noch auf Kurs >240km.

Aufgrund von Schmerzen unterhalb des rechten Knies konnte ich nicht mehr richtig anlaufen, somit wurde die letzte Stunde zum Spaziergang, bis nach unglaublichen 234,85 km der ersehnte Abpfiff ertönte. In der Verpflegungszone angekommen, wurde mir direkt ein Stuhl zwischen den Ultralauf-Helden Felix Weber, der sich an diesem Tag mit dem neuen deutschen Rekord wahrscheinlich unsterblich machte, und dem Zweitplatzierten Michael Ohler angeboten. Es war ein tolles Gefühl, direkt bei den Großen angekommen zu sein.

Insgesamt waren die Meisterschaften großartig organisiert, die Atmosphäre war sehr schön und ich konnte reichlich Erfahrung sammeln, um beim nächsten Mal noch besser vorbereitet zu sein.

Irwan:

Braunschweig war mein 5. 24-Stundenlauf bei Deutschen Meisterschaften. Ich habe die Atmosphäre sehr genossen, sie war einzigartig und etwas Besonderes. Es ging sehr familiär zu. Jeder half jedem, und das Miteinander war groß. Alles und jeder war ziemlich locker, es wurde viel gescherzt und mit den Betreuern geplaudert.

Während der Nacht habe ich mich nicht ganz wohl gefühlt, weil ich zu dünn gekleidet war. In der Nacht hatte ich auch kurzzeitig Rückenschmerzen, die sich glücklicherweise aber in Grenzen hielten. Allerdings hatte ich mein Liebesshirt und die Glückshose getragen. Eigentlich sollte bedacht werden, dass innerhalb von 24 Stunden die Temperatur schwankt und das Wetter umschlagen kann.

Bis Kilometer 98 habe ich in meiner Altersklasse geführt, bis der spätere Zweite mich überholte. Er führte dann weiterhin und sein Vorsprung betrug sogar 5 km. Als ich mich noch einmal gesteigert habe, konnte ich ihn bei Kilometer 130 einholen. Danach habe ich die Führungsposition nicht mehr abgegeben. Ich bin glücklich über meinen Sieg und freue mich riesig, dass unser Team so erfolgreich war.

Andreas:

Nach dem missglückten 100er (Abbruch bei 95km, DM in Weiher am 1.4.2023) wollte ich einen weiteren Lauf der Kategorie der langen Ultra-Läufe für die Teilnahme am DUV-Cup erfolgreich absolvieren. Es kam nur der 24-Stundenlauf in Braunschweig in Frage. Es war mein 2. 24-Stundenlauf einer DM.

Natürlich ist dafür ein längeres Training in den 8 Wochen vorher nötig. Denn 24 Stunden werden einfach sehr lang. Man muss die Laufleistung sehr gut dosieren und sich perfekt ernähren. Mein Ziel war, die 100 km so weit es geht zu überbieten.



Denn erst ab 100 km wird man in meiner AK für den Cup gewertet. Es war mir klar, dass dies eigentlich leicht gelingen müsste. Ich lief also so locker wie ich es für die lange Dauer für passend hielt, bis etwas mehr als 80 km nach 11,5 Stunden erreicht waren. Dann war aber immer noch nicht die Hälfte der Zeit herum. Es erschien mir unwahrscheinlich lang und wurde nun in den Beinen zäh, und man war auch müde wegen der ganzen Anreise etc.

Die Nacht war klar und kalt bei 5 Grad. Wenn man nicht weiterhin in Bewegung war, konnten man keinen warmen Platz finden. Das zwang vorwärts, was für mich aber nur noch mehr oder weniger schnelles Gehen hieß. Leider kam ich beim besten Willen nicht mehr in Fahrt, blieb aber bis zum Schluss beim Gehen und erreichte somit 130 km ohne große Schwierigkeiten und mit hohem Spaßfaktor, der sich aus der ganzen Veranstaltung und den motivierenden Begegnungen ergab. Man ging eben so gut es ging an die Grenzen. Meine war an dem Tag erreicht. Meine herzliche Gratulation geht an Marius, an Peter und Irwan, die sehr Großartiges geleistet haben. Als Herren-Mannschaft konnte sich die LSG jeweils „nur“ als Fünfte platzieren, einmal bei den Herren allgemein und einmal bei den Herren-Senioren. Die Konkurrenz besonders aus Berlin war einfach sehr überlegen.

Es motivierte mich jedoch für meine Laufpraxis ungemein, mit dabei gewesen zu sein und mit den Ultrakollegen in der DUV einen guten Kontakt gepflegt zu haben. Der Austausch ist unbezahlbar wichtig, um zu lernen, was die Anforderungen sind.

Bilder anbei von Anna Anders und Andreas Mössinger

Ergebnisse siehe <https://24h-braunschweig.de/>



*Podest Siegerehrung 1-6
Mann und Frau. 3. Gesamt Marius*



Alle LSGler nach dem Lauf



Podest M75, 1. Peter Anders



Grand Est - Ultratrail des Paiens

Von François-Xavier



Nachdem ich meine ersten „kürzeren“ Ultratrail-Läufe 2022 überlebt hatte, wuchs langsam aber sicher die Idee nach etwas Größerem... Am 20. Mai war der große Tag: ich hatte mir den UTMB Grand Est - Ultratrail des Paiens mit 109 km und knapp 4000 Höhenmetern ausgesucht.

Am Tag zuvor starteten bereits die Teilnehmer des Chevalier Laufes mit 175 km und 6200 Höhenmetern und die des Trail des Celtes mit 50 km mit knapp 2000 Höhenmetern. Die Teilnehmer des letzteren hatten wir am Freitag Nachmittag in Obernai ankommen bzw. manche auch ankriechen sehen. Da macht man sich schon so seine Gedanken. Meine Vorbereitung war aus meiner Sicht ganz gut gelaufen und ich war optimistisch, dass ich schon irgendwie ins Ziel kommen werde.

Um 4.30 Uhr ging es vom Hotel Richtung Ortsmitte Obernai von wo aus die Teilnehmer mit Bussen zum Start in Orschwiller gebracht wurden. Dort ging es pünktlich um 6 Uhr recht spektakulär los. Der Lauf wurde mit Rittern eröffnet und Musik dröhnte „Walhalla is calling me“. Retrospektiv hätte ich mir hier mal Gedanken über



die Musikwahl machen sollen. Aber so ging ich es voll motiviert an und freute mich auf die Überquerung der Haut-Koenigsbourg über die antike keltische Straße am Fuße der Vogesen. Das erste Drittel durch malerische Dörfer und Weinberge lief gut, meine Zeit war wie geplant. Mir war von Anfang an klar, dass die Gefahr der Strecke am „majestätischen“ Teil Mont St. Odile lauert. Dummerweise lauerte sie noch an einer anderen Stelle...nämlich in meinem rechten Schuh. Diese Schuhe, die mich mehrmals problemlos 45 km durch den Pfälzerwald getragen hatten, wollten mir jetzt den Lauf vermiesen. Der rechte Schuh fing nach 47 km an zu drücken. Jeder Schritt wurde zur Qual. Durchhalten war angesagt

bis zum nächsten Verpflegungspunkt in Barr bei Kilometer 60. Dort warteten Wechselkleidung und Schuhe auf mich und zur großen Überraschung Frau und Sohn mit Sushi und Motivation. Nach der Stärkung offenbarte der Schuhwechsel nichts Gutes. Aber zumindest fühlte sich das zweite Paar Schuhe besser an, zumindest kurzfristig. Es blieben ja „nur“ noch 47 km zu laufen, da konnte Aufgeben keine Option sein. Das Laufen ging auch gut bis zum Fuße des Mont St. Odile, danach wurde es steil, sehr, sehr steil, aber es lief trotzdem irgendwie. Ich lief seit längerer Zeit mit einer Kanadierin, die hier zu straucheln begann, also habe ich versucht sie zu motivieren und mitzuziehen. Und schließlich standen wir oben. Ab jetzt kann die restliche Strecke nur noch Kür sein so meine Annahme. Da der Weg erst einmal abwärts ging sah es erst einmal so aus. Aber bei Kilometer 69 ging es wieder hoch, zwar nicht lange, aber dennoch genug um zu überlegen weshalb man auf solche Ideen kommt 100 km oder mehr über Berge zu laufen. Zum Glück ging es irgendwann auch wieder runter

um bis Kilometer 90 noch zweimal gut anzusteigen. Danach war das Höhenprofil wieder etwas entspannter um dann auf letzten Kilometern vor Obernai noch mal so richtig reinzuhauen. Ich hörte die Wikinger förmlich rufen: Walhalla schnapp dir den Schweizer... Die letzten Kilometer vor Obernai waren zwar hart, aber die Aussicht auf einen Morgen im Wellness-bereich kann Wunder bewirken und so haben mich die Wikinger doch nicht geholt. Mit einer Zeit von 17:39:09 „tänzelte ich locker“ über die Ziellinie ;-) und war angesichts des Schuhproblems und den daraus resultierenden Folgen absolut zufrieden.

Am nächsten Morgen war im Hotel Comedy vom Feinsten geboten: ungefähr ein Drittel der Gäste humpelte oder schlurfte auf irgendeine Weise zum Frühstücksbuffet, darunter auch die Kanadierin, die schon mehrere UTMB Läufe hinter sich gebracht hatte, aber dieser hatte auch bei ihr alles getoppt.

Nach dem Lauf ist ja bekanntlich vor dem Lauf und ich peile den UTMB Wild 70 von Kandersteg nach Crans Montana an. Dieses Mal mit den richtigen Schuhen!

SUMMER PARTY



Unser diesjähriges
Sommerfest ist am
**Freitag, 14. Juli um 18
Uhr**

auf dem MTV Gelände.
Wie aus dem letzten Jahr
bekannt, wird in Kürze eine
Anmeldeliste mit den Infor-

mationen an alle Mitglieder verschickt, mit der Bitte zur Anmeldung. Das hilft uns im Vorstand und macht das Organisieren der Speisen und Getränke einfacher.

**Jeden Mittwoch
Bahntraining
im Stadion des MTV
Karlsruhe**

Auf Eure Teilnahme freuen sich Michael, Marc und Marius
Termine im LSG-Kalender und im Klubraum



Familie Ogi läuft in Genf

Von Alexandra Ogi



Letztes Jahr sind FX und ich zum ersten Mal den Genfer Marathon / Halbmarathon gelaufen. Da er in guter Erinnerung blieb, haben wir uns für eine erneute Teilnahme dieses Jahr entschieden, nicht zuletzt um Familie und Freunde dort zu sehen. Am Samstag den 6. Juni durfte Eric als erster zeigen, ob die überschaubaren Trainingseinheiten mit den Eltern ausreichend waren. Er war total hibbelig und konnte es kaum erwarten. Fanclub Ogi positionierte sich an der Strecke. Der Startschuss fiel und wir sahen Eric nach ca. 200m in mäßigem Tempo. Zumindest schien er den Ratschlag nicht mit Vollgas zu starten angenommen zu haben. Bei 800m sah das Tempo schon deutlich zügiger aus und der Familienclan feuerte noch mal ordentlich an. Das Ergebnis war eine überraschende Zeit von 5:41 und Platz 207. Daraufhin gab es erst mal ein dickes Eis.



Am nächsten Tag ging es mit dem Halbmarathon los. Dieses Jahr war der Start in Cologny, der Großteil der Strecke blieb dadurch aber zum Vorjahr unverändert. Die Strecke ist relativ flach, selten kleinere Steigungen und teils geht es auch mal gut bergab. Um 8 Uhr fiel für mich der Startschuss. Nach der persönlichen Bestzeit beim Bienwaldmarathon hatte ich schon eine Wunschkonstellierung wie es laufen sollte. Allerdings wollten Temperatur, Schlafmangel und ein geschwollenes Knie mich beim Lauf nicht wirklich unterstützen. Im Gegensatz zu den Anwohnern, die bereits in Cologny am Straßenrand standen und anfeuerten oder auch mit Regenduschen für Erfrischung sorgten.

Endlich kam mein persönliches Streckenhighlight durch Weinberge und Felder mit Schafen und Ziegen und einer traumhaften Aussicht auf den Genfer See. Genf selbst rückte nun auch immer näher während der 5 min Pacer sich leider entfernte. Glücklicherweise

kam nach dieser zeitlichen Durststrecke der Tunnel von Vésenaz. Man hörte die Bässe schon von außen. Hier rollte es gut bergab und heizte DJ Mike unterirdisch richtig ein. Das beflügelte kurz um dann leider wieder auf den Boden der Tatsachen zu kommen: von einiger Entfernung grüßte das eigentliche Streckenhighlight und Genfer Wahrzeichen, der Jet d'eau. Für mich bedeutete das „nur nicht die Fontäne fixieren“, da man sonst glaubt auf der Stelle zu laufen. Also habe ich konsequent auf den Boden gestarrt und irgendwann war sie hinter mir. Langsam nahmen die Zuschauer-mengen zu und damit auch das Anfeuern und die Lautstärke.

Über die Pont de la Machine ging es zur rechten Uferseite und durch den schlimmsten Streckenabschnitt aufgrund der löchrigen Bodenbeschaffenheit. Dann führte die Strecke am Parc du Château-Banquet auf die 2 km lange Zielgerade. Irgendwie habe ich dann noch mal Gas im Rahmen der Möglichkeiten gegeben und bin mit 1:48:07 über die Ziellinie und somit meinen zweitschnellsten HM gelaufen (Platz 1662/5106), AK 48/486).

Jetzt hieß es Warten auf den „Langstreckler“ der Familie. FX hatte sich vorgenommen den Marathon gemütlich anzugehen, er hatte ihn „lediglich“ als Trainingseinheit für den UTMB Grand-Est angesehen. Letztes Jahr hatte er sein Ziel unter 4h zu laufen knapp verpasst. Damals waren die Temperaturen schon beim Start bei 28°C. Dieses Jahr lagen wie zumindest darunter. Der Start war um 9 Uhr und es bz. er lief.

Es lief sogar so gut, dass er irgendwann vergaß seine Gele zu nehmen. Ich stand auf der Pont de la Machine und sah ihn zu einem Zeitpunkt, an dem ich nicht mit ihm gerechnet hatte...und er sah verhältnismäßig gut aus. Letztes Jahr bin ich die letzten 4 km mitgelaufen, dieses Mal war das wohl nicht nötig. Aber zur Sicherheit habe ich mich an den letzten Kilometer vor dem Ziel gestellt. Die drei Kilometer dazwischen hatten dann aber wohl doch gezehrt...Da ich inzwischen wieder fit war habe ich kurzerhand Laufbegleitung gemacht und angefeuert und so einen minimalen Beitrag zu phänomenalen 3:38:13 (Platz 311/1929, AK 31/251) geleistet. Im Vergleich zu letztem Jahr war FX 25 min und ich 21 min schneller.



Zusammenfassend lief es also bei Familie Ogi und so haben sich die Eltern die Leistung mit zwei Portionen Cremosito (natürlich pro Person) und einem traditionellen Besuch bei Ladurée belohnt. Nächstes Jahr wird die Laufgeschichte wohl weitergeschrieben: Genf lohnt sich: als Stadt, landschaftlich und durch perfekte Organisation.



RÉSULTATS

En savoir plus



Zurich Marathon de Sevilla

Am 19. Februar 2023 / Von Robin Szulerski

Nach den vielen Trainingswochen über die dunkle und kalte Jahreszeit verteilt, freute ich mich nun auf meinen nächsten Marathon. Meine Reise führte mich nach Sevilla, die Hauptstadt der südspanischen Region Andalusiens.

Am Freitag, den 17. Februar ging es los. Zusammen mit meiner Freundin Ivonne flogen wir per Direktflug in 2h 45min vom Baden-Airpark nach Sevilla. Trotz der engen Sitzreihen, die für lange Menschen wie mich nicht unbedingt von Vorteil sind, war der Flug sehr angenehm und kurzweilig.

Als wir nach einer guten dreiviertel Stunde unsere Unterkunft erreichten, wartete bereits unsere Vermieterin Patricia, die uns sehr herzlich empfangen hat. Bei ihr hatten wir über Airbnb eine Wohnung für eine Woche gemietet. Da meine Freundin als gebürtige Mexikanerin spanisch spricht, hatten wir mir der Unterhaltung absolut keine Probleme und konnten alles erfahren, was für uns wichtig war.

Unsere Unterkunft war top gepflegt, modern und wunderschön eingerichtet. Eine traumhafte Dachterrasse bot uns einen interessanten Ausblick. Die Wohnung liegt sehr zentral und trotzdem ruhig und viele Sehenswürdigkeiten konnten wir gut zu Fuß erreichen. Nach einem kleinen Einkauf ließen wir den Abend gemütlich ausklingen.

Nach einer erholsamen Nacht und einem leckeren Frühstück machten wir uns zunächst auf den Weg zur Marathonmesse, um die Startunterlagen abzuholen. Wie üblich gab es eine Vielzahl an Merchandising-Artikeln, Vorträge, Ausstellerangebote und die obligatorische Pastaparty. Dank meiner wunderbaren Dolmetscherin und ihrer geschickten Verhandlungstaktik konnte ich dann noch ein paar Artikel günstig erwerben. Nachdem die Formalitäten erledigt waren, erkundeten wir noch etwas die Gegend. Sevilla ist eine Reise wert!



Die urige Altstadt mit seinen vielen kleinen Gassen, gemütlichen Restaurants, Bars und Cafés ließen keine Wünsche offen und waren aufgrund der frühlingshaften Temperaturen schon sehr gut besucht. Auf der Dachterrasse in unserer gemütlichen Unterkunft und einem Abendessen studierten wir nochmal die Marathonstrecke.

Am Sonntag, den 19. Februar war es dann soweit. Nach einem gemeinsamen Frühstück machten wir uns auf den Weg zum Startgelände. Die Läufer strömten aus allen Ecken. Da der gesamte Startbereich einschließlich der vielen Pavillons für die Kleiderabgabe eingezäunt war und sich dort nur die Läufer aufhalten durften, verab-



Kleiderabgabe eingezäunt war und sich dort nur die Läufer aufhalten durften, verabschiedete mich Ivonne mit vielen guten Wünschen. Nach einer kurzen Aufwärmphase begab ich mich zur Startaufstellung, die Stimmung war bombig, meine Gänsehaut auch. Pünktlich um 8:30 Uhr fiel der Startschuss und ich lief los.

Die 3h Marke zu knacken war mein großes Ziel. Lief auch anfangs ganz gut. Ich fand auch relativ schnell eine Gruppe mit der ich bis fast zum Schluss zusammenlaufen konnte.

Die ersten 5km lief ich in 4m14s, die 10km Marke erreichte ich bei 41:56m. Kurz nach km 12 wartete Ivonne mit meiner Trinkflasche, die ich dankend entgegennahm. Zahlreiche Hotspots mit Musikgruppen und DJs unterstützten die hervorragende Stimmung bei Läufern und Zuschauern. Bei 1:28:13h hatte ich die Hälfte erreicht. Ivonne reichte mir zwischendurch nochmal eine Trinkflasche. Die Strecke war sehr interessant und es machte richtig Spaß zu laufen. Es gab viele beeindruckende Abschnitte auf der schönen Strecke. Besonders hat mir der Abschnitt am Estadio Benito Villamarín gefallen, wo viele Fans des Fußballvereins Betis Sevilla mit ihren großen Flaggen Spalier standen und für Stimmung sorgten.

Zurück Richtung Altstadt merkte ich ab km 35, dass ich das Tempo leider nicht mehr halten konnte und verlangsamte mich dadurch erheblich. Ich gab mir alle erdenkliche Mühe, um mein mir gesetztes Zeitziel zu erreichen. Trotz aller Anstrengung war mir klar, dass es heute nicht reichen wird. Nach 3:05:48h erreichte ich ziemlich erschöpft aber mit einem Lächeln das Ziel und nahm dankbar und freudig meine Medaille entgegen.

Nach einer Erholungspause haben Ivonne und ich bei einem schönen Abendessen mit vielen Tapas, einer guten Flasche Wein den erfolgreichen Tag ausklingen lassen.



Die nächsten Tage nutzten wir, um Sevilla besser kennenzulernen. Ein Must-See für uns war auf jeden Fall der Königspalast Alcázar de Sevilla, mit seinen vielen Einflüssen aus der maurischen und christlichen Kultur. Es ist ein beeindruckendes Bauwerk, uralte Portale, wunderschöne Deckengewölbe und die vielen leuchtenden Farben der Kacheln und Fliesen, die nur einen Teil der damaligen Hochkultur erahnen lassen.

Die Kathedrale von Sevilla ist ebenfalls ein Must-See und aufgrund ihrer gigantischen Ausmaße die drittgrößte Kathedrale weltweit. Sie ist 115 Meter lang und 76 Meter breit. Das mittlere Kirchenschiff ist 42 Meter hoch. In der Kathedrale befindet sich das Grabmal des Seefahrers Christoph Kolumbus.

Der Plaza de España Sevilla ist der bekannteste Platz in Sevilla. Mit einem großen Springbrunnen in der Mitte des Platzes und dem runden Kanal mit den vielen niedlichen Brücken ist es ein besonderer Ort in Sevilla. Die 52 Bänke und Mosaikfliesen vor dem Gebäude bilden alle 52 spanische Provinzen ab.

Wunderschön anzusehen ist auch Barrio de Santa Cruz, das jüdische Viertel in Sevilla mit einem Labyrinth aus engen Straßen und Gassen und den vielen wunderschönen Gebäuden in ihren traditionellen weißgelben Farben.

Ein weiterer Höhepunkt ist der Metropol Parasol, ein weiteres Wahrzeichen Sevillas. Es ist mit einer Länge von 150 Metern, einer Breite von 70 Metern und einer Höhe von 26 Metern das größte Holzbauwerk der Welt. Die Sevillaner sagen dazu „Las Setas“, was übersetzt Die Pilze bedeutet.



Der Marathon in Sevilla war ein wunderbares Erlebnis. Wir waren wirklich beeindruckt von der Schönheit dieser Stadt und möchten euch daher gerne ein paar Bilder zeigen, die ihr unter nachstehenden Link anschauen könnt.

Link Fotogalerie Sevilla Marathon:

<https://photos.app.goo.gl/eZ9VDb6JbrQHmirJ8>





Syltlauf 2023

19.03.2023

Von Oliver Wedlich



Wie jedes Jahr – sieht man von 2020/21/22 ab, wo der Lauf wegen Corona ausfallen musste – stand Mitte März der Syltlauf auf meinem Plan. 33,3 km quer über Sylt. Dieses Jahr zum ersten Mal von List nach Hörnum, in allen anderen Jahren davor von Hörnum nach List. Seit 2011, dem 30. Syltlauf, nehme ich an diesem Lauf teil. Insofern enthalten die insgesamt sieben Reisetage schon geradezu traditionelle und eingespielte Programmpunkte.

Doch von Anfang:

Am Mittwoch, 15.03.2023 ging es zunächst mit meiner schon bewährten Reisebegleitung und bestem Fan an der Strecke mit dem Zug in einem Rutsch in ca. 5 Stunden nach Hamburg. Dort steigen wir immer für zwei Nächte in der Jugendherberge am Stintfang ab. Diese Jugendherberge liegt sehr zentral, hat einen phantastischen Blick über den Hafen und zur Elphi (da über den Ladungsbrücken gelegen) und es herrscht dort immer eine tolle und internationale Atmosphäre. Neben etwas Genuss von Kunst und Kultur und hanseatischen Spezialitäten (dieses Mal war es u.a. ein Theaterstück im Imperial Theater auf St.Pauli und natürlich wieder eine Hafendrundfahrt mit dem Linienschiff mit danach Fischbrötchen auf die Hand) mache ich dann immer am frühen Donnerstagmorgen um 6 Uhr, ausgestattet mit dem Alster Running Chip, den ich mir mal zukommen ließ, einen 7,33 km Lauf um die Alster mit tollem Sonnenaufgang über Hamburg. Das Ergebnis kann man dann im Nachhinein auf alsterrunning.de ansehen. Gerade auch viele Hamburger laufen dort eine Runde vor ihrer Arbeit und sehen direkt, was ihr Laufkollege gerade gelaufen ist.



Am Freitagmorgen zerbrach mir dann – unplanmässig und zum völlig falschen Zeitpunkt ! ;-(- beim Frühstück einer meiner Backenzähne. Da wir freitags traditionell weiter nach Sylt fahren, bestand der Freitagmorgen in diesem Jahr darin, noch händeringend in Hamburg einen Zahnarzt zu suchen, der meinen Zahn zur Sicherheit begutachten sollte. Den fanden wir allerdings nicht. So fuhren wir im späten Vormittag mit der Bahn weiter nach Westerland. Die mehrstündige Fahrt nutzte ich, um

weiter nach einem Zahnarzt auf der Insel zu suchen. Es stellte sich raus, dass nur der Notdienst in List – ganz im Norden der Insel – ab 18 Uhr für mich zur Verfügung stand. Dort begaben wir uns dann in letzter Konsequenz um 17 Uhr mit dem Bus hin und Frau Dr. Maus zog mir, im Hinblick auf den bevorstehenden Lauf, „nur“ die eine Hälfte des zerbrochenen Zahns. Ich fühlte mich gleich wesentlich besser.

Am Sonntagmorgen um 8:20 Uhr ging es in den vom SVG bereitgestellten Läuferbussen von Westerland ZOB nach List. Dort konnten wir uns in der Jugendherberge List-Mövenberg umziehen und aufwärmen. Um 10:00 Uhr gingen dann bei – zu dem Zeitpunkt – herrlichen Wetter rund 1000 Läufer in List an den Start. Zum ersten Mal startete ich unter der Flagge der LSG, während ich in den letzten Jahren immer für meinen alten Verein Spiridon Frankfurt gestartet war, von dem auch einige Freunde von mir am Start waren. Unter anderem einer der ältesten und konstantesten Läufer, die ich kenne: Werner Bohr, aktuell 74 Jahre alt. Er hat auch gerade noch den Marathon in Tokio erfolgreich absolviert. Dieser Wettbewerb auf Sylt ist auch immer wieder die Gelegenheit, langjährige Laufkameraden und Freunde aus Frankfurt wiederzusehen.

Nach dem Startschuss kam ich gut in der geplanten 4:30 Pace weg. Allerdings machte mir der Gegenwind, wie den meisten Startern, dieses Mal in der zweiten Hälfte sehr zu schaffen. Auch die neue Streckenführung war etwas gewöhnungsbedürftig. Ich empfand die bisherige Route von Hörnum nach List als idyllischer und dadurch auch motivierender. An der Strecke standen, wie in den Vorjahren auch, immer wieder viele Zuschauer, die die Läufer frenetisch anfeuerten. Der Höhepunkt der Stimmung befindet sich in Westerland an der Kurpromenade bei km 18,4. Den folgenden 10km-Teilabschnitt über Rantum konnte ich positiver Weise mit dem Laufkollegen Frank Giesen vom Laufwerk Hamburg bestreiten.



Es wurde ja schon im Vorfeld kommuniziert, dass der diesjährige 40. Syltlauf aufgrund neuer Strecke und neuer Vermessung 500 m länger sei. Es waren aber mehr! Zum Ende des Laufes merkte ich – auch durch meinen Garmin –, dass mit der Streckenangabe etwas nicht stimmen konnte. Insgesamt waren es nämlich 34,6 km! Dieser Fauxpas kam natürlich bei keinem Läufer wirklich gut an. Auch mir schwanden gegen Ende des Laufs zunehmend die Kräfte. Auf dem letzten Kilometer vor dem Ziel hörte ich schon von weitem die lauten Jubelrufe meiner bewährten Reisebegleitung. Das motivierte mich, nochmals alle Kräfte zu bündeln und Gas zu geben.

Mit einem halbem Backenzahn und in nur noch halbwegs guter Verfassung kam ich dann in Hörnum nach 2:41:02 h ins Ziel. Der schnellste Läufer, Christian Exner aus Hamburg, packte den Lauf in respektablen 2:14:20 h. Wie die letzten Jahre war die

schnellste Frau, Sandra Morchner für das Laufteam Kassel, in 2:19:45 h. Es kamen insgesamt etwas über 800 Läufer vor offiziellem Zielschluss an.

Im Gesamtklassement kam ich als 21. - die ersten drei Frauen noch schneller als ich -, und bei den Männern als 18. ins Ziel. In meiner Altersklasse M50 belegte ich Platz 3.

Leider verhinderten die Nachwirkungen von Corona – zu lange konnte nicht verlässlich geplant werden – sowohl ein Fest zur Startnummernausgabe, den Läufergottesdienst in der Dorfkirche St. Nils mit Bachdocata als auch die festliche Siegerehrung am Sonntag nach dem Lauf. Und ja, auch der TSV Tinnum leidet, wie so viele Vereine, unter großem Helferschwund.... auch dies mit ein Grund für diese Maßnahmen.

Und trotzdem: Wenn es einen 41. Syltlauf gibt bin ich wieder dabei !

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf. Ich stehe schon in den Startlöchern für den Moment, wo die Startnummern für 2024 vergeben werden. Da muss man sich nämlich aufgrund der wenigen Startplätze und der Beliebtheit des Laufs schnell entscheiden. Und ich kann alle Interessierte an der Stelle beruhigen: Um diese Jahreszeit wirkt die Insel noch sehr natürlich. Ohne „reich und schön“. ;-)

Am Dienstag, 21.03.2023 ging es dann – mit einmal umsteigen in Hamburg-Altona – zufrieden und ohne Bahnverspätungen nach Karlsruhe zurück.

Neue Mitglieder



Alexandra und François-Xavier (FX) Ogi

Ralf Hauptmann und Norbert Irnich haben uns regelmäßig ermuntert zur LSG zu kommen. Im März 2023 fielen uns dann keine Ausreden mehr ein und wir haben den Schritt gewagt. Wir sind beide sehr gerne in der Natur unterwegs, wandern gerne und laufen auch schon länger. 2019 wurden es mit dem ersten Halbmarathon bzw. Marathon am Mont St. Michel etwas seriöser. Zwischenzeitlich ist FX zum Ultratrailer „mutiert“, während ich nach wie vor beim Halbmarathon „hänge“. Schauen wir mal was noch kommt...



Alfred Hechtberger

Ich bin 59 Jahre alt und wohne in KA-Palmbach. Ich laufe regelmäßig seit ca. 10 Jahren.

Was mich an Laufen begeistert ist die Freude an der Bewegung, der Genuss der Natur sowie die Unabhängigkeit von Orten und Zeiten.





50. Rennsteiglauf:

Ein Jubiläum voller Emotionen

Von Ralf Hauptmann

Zum 50. Jubiläum des GutsMuths Rennsteiglaufes versammelten sich über 17.000 Läuferinnen und Läufer, um auf den wunderschönen Strecken rund um den Rennsteig ihre Ausdauer und ihren Kampfgeist zu beweisen. In verschiedenen Disziplinen - vom Minimarathon bis zum Supermarathon - war für jeden etwas dabei. Selbst für Wanderer und Nordic Walker war eine 17,4 km lange Strecke im Programm.

Nach einer fünfjährigen Pause war es auch für mich wieder soweit: Die Königsstrecke von Eisenach bis Schmiedefeld rief. Der Wecker klingelte um 4:00 Uhr morgens, um pünktlich zum Startschuss um 6:00 Uhr auf dem Eisenacher Marktplatz zu stehen. Das Festzelt, in dem am Vorabend das legendäre Gulasch zu Thüringer Klößen serviert wurde, diente als großzügige Umkleidekabine. Nach einem schnellen Checkin des Gepäcks reihte ich mich in die Menge ein, die bereits zu musikalischer Begleitung das Rennsteiglied anstimmte.

Dann fiel der Startschuss, pünktlich um 6:00 Uhr. Nach einer kleinen Runde durch die charmante Innenstadt von Eisenach, die bereits hellwach war und uns enthusiastisch anfeuerte, ging es hinaus in die Natur. Der erste Anstieg in Richtung Bur-



schenschaftsdenkmal führte uns aus der Stadt hinaus und war das erste Highlight einer anspruchsvollen Strecke.

Der folgende Anstieg zum Großen Inselsberg war wohl einer der härtesten Abschnitte des Laufs. Mit einer Steigung von bis zu 12% stellte er eine echte Herausforderung dar, die selbst die fittesten Läufer zum Gehen zwang. Doch die Belohnung folgte auf dem Fuße: Oben am Gipfel wurden wir mit mitreißenden Klängen von Peter Fox aus Boomboxen empfangen, bevor es zum steilsten Abstieg des Laufs ging.

Bei Kilometer 36,9, an der malerischen Ebertswiese, stießen wir auf das großzügigste Versorgungsangebot des gesamten Laufs – eine willkommene Stärkung inmitten der anspruchsvollen Route. Und noch etwas machte diesen Punkt besonders: Die Hälfte der Strecke war gemeistert - ein bedeutender Meilenstein der Laufreise!

Beim "Grenzadler" in Oberhof hatten wir bereits zwei Drittel der Strecke hinter uns gebracht. Hier gab es eine Ausstiegsmöglichkeit, bei der man trotzdem in die Wer-

tung kam - eine gute Option für alle, die ihre Kräfte überschätzt hatten.

Die Etappen auf dem letzten Drittel bis zum Großen Beerberg und zur "Schmücke" waren vielleicht nicht die steilsten des Laufs, doch nach 55 Kilometern machten sich die Anstrengungen bemerkbar, und die Beine waren spürbar müde. Viele Läufer waren ab hier nur noch im Walkingschritt unterwegs. Doch in diesen herausfordernden Momenten war die Unterstützung der teilnehmenden Wanderer, die uns mit Applaus und Anfeuerungsrufen motivierten, besonders wertvoll.

Und dann waren da noch die letzten 8 Kilometer: Bergab zum "schönsten Ziel der Welt", nach Schmiedefeld. Als besonderes Highlight und zur Feier des Jubiläums führte der Zieleinlauf durch das extra errichtete, prachtvolle Zieleinlaufftor, das jedem Teilnehmer einen unvergesslichen Abschluss dieses großartigen Laufereignisses bescherte.



LSG-Vorbereitungslauf zum Baden Marathon am

Sonntag, 16. Juli 2023

Start: 9:00 Uhr beim MTV Karlsruhe

Auch dieses Jahr wollen wir uns wieder alserein gut präsentieren. Für die verschiedenen Tempogruppen und die Verpflegung der Läufer benötigen wir auch eure Unterstützung. Die Liste wird ebenfalls in Kürze verschickt.

Der Vorstand freut sich auf alle LSGler und Unterstützer und hofft auf viele Teilnehmer



**Interesse
am
Seniorensporttraining?**

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

Einfach dazukommen.

Termine stehen im Terminkalender der LSG.



2. HaWei50 der LSG Weiher

von Günter Kromer



Fotos von Peter Anders und Reinhard Schrieber

Zum zweiten Mal fanden die von der LSG Weiher perfekt organisierten Läufe bei Ubstadt-Weiher statt. Die 5 km lange und überwiegend asphaltierte Strecke führte rund um den Hardtsee. Um 10 Uhr startete der 50 km Ultralauf, bei dem es entsprechend zehn Mal um den See ging, abends waren dann die 10 bzw. 5 km Nachtläufe angesagt. Bei recht kühler Witterung und zum Glück nur einem kurzen und leichten Regen- und Graupelschauer sowie etwas Sonnenschein am Nachmittag passte das Wetter zum Termin. Bei der langen Distanz konnte die LSG Karlsruhe auch wieder einige Treppchenplätze belegen. Irene Hofmann 1. W70, Gudrun Schlippe-Schrieber 2. W65 und Irwan Harianto 2. M70. Beim 10 km Nachtlau kamen Peter Beil als 1. M70 und Angelos Svarnas als 3. M70 aufs Podium und Miriam Weishäupl wurde bei den 5 km erste in der Klasse W45. Am 1. April findet auf dieser Strecke die Deutsche Meisterschaft im 100 km Lauf statt.

50 km

332 Teilnehmer

20. Marius Seith, 3:44, 7. M30, 158. Irene Hofmann, 5:12, 1. W70, 177. Gudrun Schlippe-Schrieber, 5:29, 2. W65, 179. Irwan Harianto, 5:31, 2. M70, 208. Andreas Mössinger, 5:51, 14. M60, 239. Jasko Bajadzic, 3:04, 20. M45

40 km liefen:

242. Adelheid Brumm, 3:30, 13. W55, 251 Gerhard Kappes, 5.04, 6. M70

30 km lief

288. Peter Anders, 3:19, 1. M75

25 km lief

307. Günter Kromer, 2:49, 23. M60

10 km

329 Teilnehmer

103. Peter Beil, 46:45, 1. M70, 107. William Rimmer, 47:00, 11. M35, 173. Angelos Svarnas, 53:07, 3. M70, 232. Annette Oberle, 57:19, 6. W55

5 km

144 Teilnehmer

24. Miriam Weishäupl, 19:27, 1. W45





2. HaWei50 der LSG Weiher





Juni / Juli /August 2023

Wir gratulieren

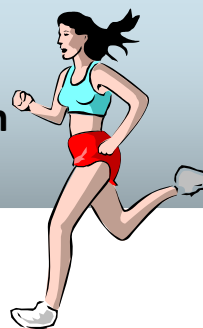
Juni: Peter Anders, Sebastian Bold, Geraldine Hinckel-Kretz, Felix Deck, Wolf-ram Pfeiffer, Michael Krüger, Ulrich Schaller, Rolf Breithaupt, Milivoj Kovac, Peter Beil, Bernd Schmiederer, Roman Schnider

Juli: Martin Rudolph, Matthias Spranck, Raynald Böckenkrüger, Peter Weber, Ohannes Sallak, Thomas Schweikert, Angelos Svarnas, Daniela Holmes, Uwe Dawid, Miriam Weishäupl, Martin Welte, Johann Till, Josef Kranz, Nikolaos Svarnas, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Gero Heitmann, Norbert Irnich, Jasmin Bajadzic, Valerie Leppert, Julia Bush

August: Susanne Walter, Lothar Leppert-Saumer, Alexander Geithoff, Heiko Nagel, Anna Anders, Corinna Rinke, Harald Menzel, Madeleine Fetzner, Klaus Lüder, Marco Born, Uwe Gericke, Rolf Bohrer, Silke Windecker, Lena Schmidt



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Monatlicher Stammtisch der LSG Karlsruhe

Jeweils am 1. Dienstag im Monat um 20 Uhr

Ort: wird per Email vom Vorstand bekannt gegeben

Heel-Lauf 23. Juni 2023

[Läufe für Schüler](#) über 500 m und 1000 m,
[4-km-Strecken für Läufer](#) und [Walker](#)
sowie unser [Hauptlauf über 10 km](#).

[Link zum Veranstalter](#)

SWE Halbmarathon Ettlingen

14. Ausgabe findet am 05. August 2023

Veranstalter:

ist der SSV Ettlingen 1847 e. V. Abteilung Lauftreff Ettlingen und ist vom Deutschen Leichtathletik Verband DLV genehmigt.

Start und Ziel:

Horbachpark beim Pavillion, Middelkerker Straße, 76275 Ettlingen.

Startzeit: 16:00 Walker*innen und 17:00 Läufer*innen.

[Link zum Veranstalter](#)

[Link zum Veranstalter](#)

Offener

10 km Lauf

1. Juli 2023

um 9:30 Uhr

9. KIT Meisterschaft

Mitgliederversammlung 2023

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand am Donnerstag, den 02. März um 19:00 Uhr in der Vereinsgaststätte der DJK Karlsruhe-Ost statt. Insgesamt 35 Vereinsmitglieder konnte der Vereinsvorsitzende Robin Szulerski begrüßen.

Nachdem es einen Rückblick über das vergangene Vereinsjahr gab, stand dieses Jahr auch wieder die Wahl des Vorstands auf der Agenda.

Nach der Entlastung des Vorstands durch Peter Beil wurde der Vorstand wie folgt gewählt:

Robin Szulerski	1. Vorsitzender
Ohannes Sallak	stellv. Vorsitzender
Fridtjof Siebert	Schatzmeister
Norbert Irnich	Sportwart
Udo Jobs	Schriftführer
Valerie Leppert	Beisitzerin
Matthias Köhl	Beisitzer
Michael Lill	Beisitzer
Peter Butzer	Beisitzer

Zu Kassenprüfern wurden Frank Richter und Pieter Riemersma gewählt.

Ehrungen



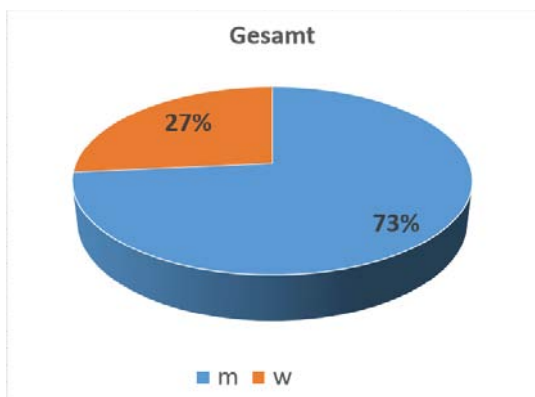
Peter Beil und Ekkehard Gübel wurden aufgrund ihrer Verdienste für den Verein zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Für ihr besonderes Engagement und ihre lange Tätigkeit als Sportwartin wurde Ulrike Hoeltz gesondert geehrt. Ulrike verlässt nach mehr als 30 Jahren auf eigenen Wunsch den Vorstand.



Im Namen des gesamten Vorstands sowie aller Mitglieder der LSG Karlsruhe bedanke ich mich herzlich für eure langjährigen Vereinstätigkeiten.

LSG Statistik (Stand:02.03.2023)



Gesamt	215
Männer	158
Frauen	57
Min Alter	16
Max Alter	88

