



Die LSG-Gruppe v.l.n.r.: Gerhard Kappes, Trees van Wees, Michael Krüger, Gudrun Schlippe, Irene Hofmann, Irwan Harianto, Andreas Mössinger

## Regattabahn50 | Duisburg

Von Gudrun Schlippe-Schrieber /15. Juli 2023

Alles begann mit der Prophezeiung von Irwan in 2022, dass Irene, Trees und Gudrun hervorragende Chancen bei den Deutschen Ultra-Meisterschaften über 50 km hätten. Nach anfänglicher Skepsis wurde dann aber das gemeinsame Ziel angegangen. Trainingspläne wurden erstellt und viele gemeinsame Trainingsläufe absolviert. Irwan, als erfahrener Ultra-Spezialist, entwickelte sich zum fürsorglichen Cheftrainer. Der erste Testlauf war dann bereits im Februar beim HaWei50 mit tollen Ergebnissen – das machte Mut zu mehr.

Der Start im Sportpark Wedau beim LC Duisburg war um 8 Uhr bei 23 °C. Während der Veranstaltung wurde es nicht wärmer als 28 °C, also gute Laufbedingungen für diese Jahreszeit. Es mussten 9 Runden um die Regattabahn gelaufen werden. Pro Runde waren es 5.595 m, wobei die erste Runde etwas länger war. Die abwechslungsreiche Strecke bot schöne Blicke auf die Regattabahn, viel Wald, mehrere Brücken, Waldboden, Asphalt und Schotter. Ein Abschnitt hatte allerdings einen sehr ramponierten Belag. Zahlreiche Zuschauer harreten über 6 Std. an der Strecke aus, sorgten unermüdlich für gute Stimmung und motivierten die Läufer bei jeder Runde.

Sieger und deutscher Ultra-Meister wurde Alexander Bock. Er benötigte nur 3:04:54 h und stellte damit einen neuen Streckenrekord auf. Die schnellste Frau, Christiane Neidiger, erreichte das Ziel in 3:41:12 h. Für die LSG Karlsruhe nahmen



Mein Zieleinlauf



7 Läufer:innen an den Deutschen Ultra-Meisterschaften teil. Unser Schnellster war Michael, der nach 4:09:54 h ins Ziel kam. Irene, Gudrun und Trees wurden in ihren AK Deutsche Meisterinnen und erreichten als Mannschaft den 2. Platz. Eine echt starke Leistung, ganz so, wie Irwan es vorhergesehen hatte. Irwan selbst wurde 2. seiner AK und damit Deutscher Vizemeister. Irene und Trees bekamen überraschender Weise Unterstützung von ihren Kindern, die ihre Mamas begleiteten und bei Bedarf die Waden massierten. Gerd und Andreas rundeten mit dem 4. bzw. 7. Platz ihrer AKs das erfolgreiche Wochenende der LSG ab.

Irwan war überglücklich über den Erfolg "seiner" Damen. Leider gab es im Nachgang noch etwas Verwirrung, weil Trees zwar seit Jahrzehnten einen Startpass des DLV besitzt, aber eine Niederländische Nationalität hat.

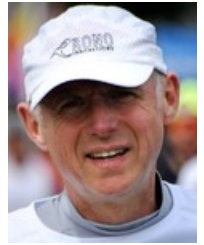


*Die strahlenden Sieger:innen Trees, Gudrun, Irene mit Chefcoach Irwan Harianto*

Name	Zeit	AK	Platz
Michael Krüger	4:09:54	M55	5
Irwan Harianto	5:20:00	M70	2
Irene Hofmann	5:24:16	W70	1
Gudrun Schlippe-Schrieber	5:29:47	W65	1
Andreas Mössinger	5:53:06	M60	7
Theresia Wees	5:58:34	W75	1
Gerhard Kappes	6:28:54	M70	4

**Irene Hofmann ist deutsche Rekordhalterin in der AK W70 im 6 Std-Lauf mit 56,164 km; sie ist damit Weltjahresbeste und auch Weltjahresbeste über 50 km mit der Zeit von 5:12:16 Std. Super Irene und herzliche Gratulation**

## LSG-Ultraläufer wieder erfolgreich bei Deutscher Meisterschaft



Von Andreas Mössinger

Am 15.07.2023 fanden die Deutsche Meisterschaften über 50 km in Duisburg statt. Veranstalter war der Lauf Club Duisburg in Verbindung mit der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e.V. (DUV). Mit einem Damen-Team aus drei Personen und einem Herren-Team aus vier Personen war die LSG am Start vertreten. Das Bild zeigt (von links nach rechts): Gerhard Kappes, Trees Wees, Michael Krüger, Gudrun Schlippe-Schrieber, Irene Hofmann, Irwan Harianto und Andreas Mössinger.

Auf einem großen Sportgelände um die Regattabahn war ein Kurs von ca. 5,5 km überwiegend im Schatten angelegt, der neun Mal zu durchlaufen war. Nach sonnigem Start und baldiger Bewölkung mit leichtem Wind war das Wetter für einen Lauf mitten im Sommer nicht übermäßig strapaziös.

Das Damen-Team konnte sowohl in Einzelwertung als auch als Mannschaft einen glänzenden Erfolg vorweisen. Den ersten Platz jeweils ihrer AK und damit die Goldmedaille erzielten Irene (W70 in 5:24h), Gudrun (W65 in 5:29h) und Trees (W75 in 5:58h). Mit diesen Zeiten erreichten sie auch noch die Silbermedaille der Senioren-Teamwertung.

Die Herren konnten sich zwar nicht so weit vorne platzieren, was aber auch an starker Konkurrenz lag. Michael wurde Fünfter der AK M55 mit beachtlichen 4:09h. Bestes Ergebnis erreichte Irwan mit der Silbermedaille der AK M70 in 5:20h. Gerhard wurde in der AK M70 Vierter in 6:28h. und Andreas Siebter der AK M60 in 5:53h. Irwan, Michael und Andreas erreichten in der Senioren-Teamwertung den Fünften Platz.

Link zur Veranstaltung: <https://regattabahn50.wordpress.com/>

Link zu den Ergebnissen: <https://portal.run-timing.de/604/results>

Link zur DUV-Website: <https://www.ultra-marathon.org/>



### Stammtisch der LSG Karlsruhe

Jeden 1. Dienstag im Monat entweder in der Gaststätte des MTV Karlsruhe oder DJK Karlsruhe

Wird im [Kalender](#) bekannt gegeben



## Interesse

am

## Seniorentraining?

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

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



## Bienwald Backyard Ultra 2023

Von Marius Seith



Am 15.09. fand die vierte Ausgabe des Bienwald Backyard Ultra in Kandel statt. Die LSG wurde durch Wolfgang Neuweiler und meine Wenigkeit vertreten. Wolfgang konnte bereits ein kleines Jubiläum feiern, denn er lief in Kandel bereits seinen zehnten Backyard, obwohl es dieses Laufformat erst wenige Jahre gibt. Der Backyard ist ein Ausscheidungsrennen, bei dem zu jeder vollen Stunde eine Runde von 6,706km absolviert wird. Wer zu Beginn der nächsten Runde nicht pünktlich an der Startlinie steht, ist raus.



Bereits am Vortag traf ich mich mit Peter und Harald am Veranstaltungsort, der Grillhütte in Kandel, um den Pavillon aufzubauen und somit einen der bestmöglichen Plätze zu sichern. Peter übernachtete sogar in seinem Wohnwagen an der Strecke, deshalb konnte ich dort freundlicherweise schon einen Großteil meines Equipments verstauen, so dass der Morgen vor dem Rennen ziemlich entspannt war. Als ich am nächsten Tag ankam, hatte Peter bereits den Pavillon für mich so weit hergerichtet, so dass ich mir alle Sachen nur noch zurechtlegen musste, wie ich es brauchte. Am Freitag Mittag um 12 Uhr läutete die Startglocke die erste Runde ein, auf die sich 39 Läuferinnen und Läufer begaben. Es war zu erwarten, dass es ein langes Rennen werden würde, denn es waren schon einige Erfahrene dabei, die

auch schon für das Nationalteam gelaufen sind. Das Wetter war optimal: zwar viel Sonnenschein, aber nicht so schwül, außerdem war der Großteil der traillastigen Strecke im Wald, von dem her perfekt zu laufen. Die ersten Runden liefen ganz entspannt und ich war damit beschäftigt, Anhaltspunkte für meine Gehpausen und auch die richtige Taktik für mich zu finden. Geplant hatte ich Rundenzeiten von etwa 48 Minuten, jedoch waren es dann relativ konstante 44 Minuten. In der Nacht musste man sich trotz Stirnlampe sehr konzentrieren, denn die Strecke war zum Teil recht verwurzelt und mit Schlaglöchern versehen. Nach Mitternacht fühlte ich mich körperlich überraschend besser als zuvor, jedoch sehnte ich auch das Tageslicht wieder herbei. In den Pausen versuchte ich, im-



mer für ein paar Minuten die Augen zu schließen, auch wenn ich zu keiner Zeit einschlafen konnte. Direkt bei Start und Ziel wurde ein reichhaltiger Verpflegungstisch eingerichtet, an dem man sich direkt vor und nach jeder Runde bedienen konnte. Daneben versorgten mich Anna, Peter und Harald regelmäßig mit warmen Mahlzeiten aus der exzellenten Küche. Da mir die Ruhepausen sehr wichtig waren, schottete ich mich deshalb von den anderen Teilnehmern ab, auch wenn ich mich gerne mal in der Pause mit dem Ein oder Anderen ausgetauscht hätte. Wolfgang hatte nach etwa zehn bis zwölf Runden schon Magenprobleme bekommen. Glücklicherweise löste sich dieses Problem nach kurzer Zeit wieder in Luft auf. Erfreulich war der Besuch einiger LSGlerinnen und LSGlern, was nochmal etwas motivierte. Im Laufe des Samstags dünnte sich das Feld dann mehr und mehr aus. Zu Beginn der 30. Runde standen nur noch fünf Läufer an der Startlinie, darunter Wolfgang und Ich. Doch danach sollte jede Runde ein neues Opfer fordern. Wolfgang beendete ein starkes Rennen mit persönlicher Bestleistung nach 31 Runden auf Platz 4. Um 21 Uhr stand ich also nur noch mit Andreas Löffler am Start, der sich erst einen Tag vor dem Lauf nachgemeldet hatte und auch schon über 50 Runden gelaufen ist. Nach wie vor lief ich meine konstanten Rundenzeiten von 43-44 Minuten und ich fühlte mich in den letzten Stunden sogar fast besser als im ganzen Rennen, denn die ganzen Probleme im Oberkörper, aufgeriebene Stellen oder eine Blase am Fuß, waren so gut wie nicht mehr spürbar, dafür spürte ich ein ernstes Ziehen in der Kniekehle, von dem ich nicht wusste, wie lange ich damit durchhalten kann. Doch am Ende der 34. Runde wunderte ich mich, dass die Zuschauer auf einmal alle an der Ziellinie standen und mir der Applaus auch größer vor kam, als zuvor. Erstmals konnte ich auch meine Eltern und meine Großmutter im Ziel begrüßen, wollte aber dann auch direkt ins Zelt und mich hinlegen, bis ich darauf hingewiesen wurde, dass ich das Rennen gewonnen hatte. Andreas saß bereits im Ziel auf einem Stuhl, denn er hatte die Runde vorzeitig abgebrochen. Mit dem Sieg habe ich nun auch das „Silver Ticket“ in der Tasche, was mir einen Startplatz im deutschen Backyard-Team bei der nächsten Satellite-WM im Oktober 2024 garantiert. Wolfgang wird innerhalb des

nächsten Jahres noch einen Versuch starten, um sich über ein „Silver Ticket“ oder die gelaufenen Runden ebenfalls dafür zu qualifizieren. Die Daumen sind gedrückt!

Michael Ohler und sein Team haben eine super Veranstaltung auf die Beine gestellt, bei der auch die Atmosphäre richtig toll war! Bei einem Volkslauf oder einem Marathon beispielsweise, schaut jeder meist auf sich selbst, beim Backyard ist es eher ein großes Miteinander, wo man zusammen etwas erreichen möchte. Probiert es gerne mal aus. Danke an dieser Stelle an Anna, Peter und Harald, die mit Herzblut dabei waren und mir jeden Wunsch erfüllten!





**Hier könnte Euer Bericht stehen!**



**Liebe LSGler, der Newsletter lebt mit und durch Eure Berichte. Deshalb, schickt mir mehr Lauf- und Sporterlebnisse in Schrift- und Bildform zu, nur so kann er interessant bleiben.**



***Auf Eure Teilnahme freuen sich Michael, Marc und Marius***

***Termine im [LSG-Kalender](#) und im Klubraum***



18.06.2023

## Aletsch Halbmarathon

Von Günter Kromer

Der Aletsch Halbmarathon steht schon seit Jahren sehr weit oben in der Wunschliste von Annette und mir, aber da mein Fokus lange Zeit auf Ultratrails lag, starten wir erst zur 36. Ausgabe bei einem der schönsten Läufe der Schweiz. Die Strecke mit 1148 Höhenmetern Aufstieg und 432 Höhenmetern Abstieg führt (abgesehen vom ersten Kilometer) die ganze Zeit über auf schönen, technisch nicht allzu schweren Trails durch die wunderbare Umgebung des Aletschgletschers, die zum UNESCO Welterbe zählt. Start ist in Bettmeralp im Wallis, die Berge auf dieser Seite des Rhonetals zählen jedoch zu den Berner Alpen. Die erste Streckenhälfte führt mit einigem Auf und Ab durch die Berglandschaft oberhalb von Bettmeralp und Riederalp. Dann geht es meist bergauf, teils moderat, teils recht steil. Hier blicken wir oft hinab auf den Aletschgletscher, den größten Gletscher der Alpen. Nach meiner langen gesundheitlich bedingten Wettkampfpause geht es bei mir momentan im Training zwar endlich wieder aufwärts, aber ich bin noch weit von meiner normalen Form entfernt. Daher marschiert Annette einige Kilometer vor dem Ziel gut motiviert voraus, während ich eine Pause einlegen muss. Aber schließlich erreiche auch ich das Ziel an der 2650 m hohen Bergstation Bettmerhorn. Ich komme zwar wenige Minuten nach offiziellem Zielschluss an, aber nach der mehrmonatigen Zwangspause betrachte ich dies dennoch als großen Erfolg und als Ansporn, nun wieder kräftig zu trainieren, da ich im August beim Inferno Halbmarathon mehr als 2000 Höhenmeter aufsteigen will.

Hier ist mein Bericht mit über 100 Fotos: <https://www.trailrunning.de/laufberichte/aletsch-halbmarathon/bilderbuchlauf/4399>





## Inferno Halbmarathon

Von Günter Kromer / 19.08.23

Inferno Halbmarathon im Berner Oberland - Außergewöhnlich steil, außergewöhnlich schön! Auf 21 km dürfen wir 2170 Höhenmeter bergauf steigen, das ist mehr als bei manchem Ultratrail-Wettkampf. Start ist in Lauterbrunnen, das viele vom Jungfrau-Marathon her kennen. Von hier führt der Marathon links hinauf

nach Wengen und zur Kleinen Scheideck, der Inferno Halbmarathon dagegen rechts über Mürren auf das Schilthorn.

Heute ist ein recht heißer Tag, aber da der Wetterbericht weder Gewitter ankündigt noch Quellwolken, die manchmal den Gipfel verhüllen, fast ideal für diesen Lauf. Als ich vor 16 Jahren erstmals beim Inferno startete, vergeudete ich am Anfang zu viel Kraft durch häufigen Wechsel zwischen Laufen und Gehen und musste dies dann später bei den wirklich steilen Streckenabschnitten büßen. Heute bleibe ich vernünftig und beschränke mich von Lauterbrunnen (795 m) bis Grütschalp (1485 m) auf schnelles Marschieren.

Danach folgen sechs Kilometer mit nur relativ leichtem Aufstieg parallel zur Bahnlinie bis nach Mürren. Dann erreiche ich den autofreien Ort Mürren. Hier rennen wir Läufer teilweise im Slalom zwischen den Touristen hindurch. Wohl noch nie zuvor habe ich bei einem Lauf so viel getrunken wie heute. Vor allem über die Bouillon bin ich wegen dem Salzverlust sehr froh. Nun wird die Strecke deutlich steiler. Und noch steiler! Und sogar noch viel steiler! An einer Stelle ist der Weg so steil, dass Wanderer mit einer Betonspur vor Ausrutschen auf dem Geröll geschützt werden. Vor mir krabbelt ein Läufer auf allen Vieren hinauf. Ich bin völlig überrascht, wie gut ich mich heute fühle. Nachdem ich im ersten Halbjahr nahe dran war, mich vom Laufsport ganz zu verabschieden, ist dies heute emotional mein großartiges Comeback! Endlich wieder genug Luft zum Laufen! Das Beste kommt zum Schluss. Auf den letzten 1,5 Kilometern gilt es, noch einmal etwa 400 Höhenmeter zu bewältigen. An manchen Stellen braucht man auch die Hände, um vorwärts zu kommen. Aber die Landschaft und die Aussicht sind unglaublich faszinierend. Was für ein geniales Abenteuer!

Zuletzt geht es noch über einen schmalen, mit Geländer gesicherten Felsgrat. Dann erreiche ich glücklich das Ziel.

Hier ist mein ausführlicher Bericht mit mehr als 100 Fotos:

<https://www.trailrunning.de/laufberichte/inferno-halbmarathon/hoellisch-steil-gen-himmel/4419>





## DM Ultratrail Breitenbrunn/ Erzgebirge



Von Peter Anders / 24.06.2023

Anfangs gab es die Überlegung, ob ich die auf den ersten Blick ausreichenden 13 Stunden in meinem biblischen Alter schaffen kann oder diese sogar unterbieten. Laut Ausschreibung waren 74,5 km mit 2120 Höhenmeter zu laufen, der Track als gpx-Datei zur Verfügung gestellt, Anmeldung zur DM bis 11.06.23.

Meinerseits null Erfahrungen im Trail-Laufen, kein Berglauftraining, keine Trail-Ausrüstung. Es gab also ein paar Nüsse zu knacken. Für den 24-Std-Lauf am 27.05.23 in Braunschweig habe ich den Plan B realisiert („wenn es die Bedingungen erlauben (!), die gewünschte Platzierung mit minimalem Aufwand zu erreichen“). So war es überhaupt möglich, vier Wochen später bei der Sachsen Trail-DM teilzunehmen.

Ohne Erfahrungen im Berglaufen must du Fachleute fragen. Mit Straßenschuhen laufen? Unsinn! Mit Rucksack die 75 km laufen? Auf jeden Fall. Am 02. Juni Schuhe bestellt, am 07. sind sie da. Aber... die schaffe ich doch gar nicht einzulaufen und wenn sie nicht passen?! Am 04.06. also ein zweites Paar bestellt. Denn wenn es beim Wettkampf irgendwo zwick, kann man bei Km 46. Laufzeug deponieren (Dropbag) und Schuhe wechseln. Noch Rucksack bestellen, Navigation mit der Laufuhr lernen, und, und....

Hügellaufen trainieren geht in der kurzen Zeit nicht, dann eben wie üblich im heimischen Wald. Am vorletzten Tag erfolgt die Anmeldung, die Würfel sind gefallen. Ein Tag danach, beim Laufen im Wald falsch aufgetreten, der linke Knöchel umgeknickt - stechender Schmerz. Nach kurzer Weile kann ich gehen, später hinkend laufen. Das Sprunggelenk ist geschwollen, der Laufschuh drückt.... Gute Voraussetzungen für den Lauf.



### Der Lauf

Ich laufe fast immer in der Ebene, meistens Asphalt, da muss ich nicht unter die Füße schauen (vom Nachbarn deshalb Asphaltcowboy genannt). Dieser Parcours "Sachsen Trail" ist nach Ansicht verschiedener Leute ziemlich anspruchsvoll, schwer zu laufen. Das habe ich mit meiner jugendlichen Unerfahrenheit nicht gewusst (nicht erfragt).

Stundenlang am Anschlag die Bergziegenpfade hoch zu klettern, dann wieder runter, mit Wurzeln und großen Steinen war nicht einfach, aber irgendwie – pervers - interessant. Im Hirn

dauernd eingebraunt bleibt allerdings die Situation nach 75 km, wo ich mich verlaufen habe. Ich war gut eine Viertelstunde lang verloren, der Lauf war VERLOREN.

### Die Lage:

Laut Ausschreibung hat der Lauf: 74,5 km, 2120 Höhenmeter, der Strecken-Track steht zur Verfügung. Zeitrahmen 13 Stunden, von mir geplant 12h.

Tatsächlich wurde die Streckenführung mehrmals geändert, nicht immer mit gut sichtbaren Markierungen. Nach der letzten, gemäß Ausschreibung die 10. Verpflegungsstation, sollten noch 4,5 km zum Ziel verbleiben mit ca. 350 Höhenmetern.

Ich war dort so gut in der Zeit, dass ich meinen Zeitplan schaffen konnte. Das habe ich Anna tel. mitgeteilt und lief weiter.

Irgendwann, seit langem alleine im Wald, finde ich keine Streckenmarkierungen mehr. Laut Navi wieder einmal weit von der geplanten Strecke. Die Uhr zeigt 75,5 km an, also sollte ich schon im Ziel sein. Stress, Panik. Wo habe ich mich verlaufen?

Ich laufe ein Stück zurück, dann wieder den Weg weiter und lande plötzlich an einer Verpflegungsstation. Ich frage, zu welcher Strecke gehört die eigentlich? Zu meiner? Wieso? Ich habe den letzten, zehnten VP 5,5 km hinter mir, müsste eigentlich im Ziel sein?!

„Wir sind die 11. Verpflegungsstation, du bist auf der Strecke“.

Ja, wieso die 11.?, die Strecke soll doch 74,5 km lang sein? Wie weit ist es noch?

"...ist etwas länger geworden, 76 km, zum Ziel führt dort der Pfad, noch 1,5 km".

Also noch den Hang hoch und ins Stadion.



Vorgabe war 74,5, nachträglich vom Veranstalter (auf dem Diplom) auf 75,5 geändert. Die Laufuhr zeigt 76,9 km. Zeit 12:33 Stunden - zwar nicht unter 12h, aber auch kein DNF.

**Consummatum est/ es ist vollbracht.** Ich habe es überlebt.

Auch, wenn mit kleineren Blessuren. Der am 11. Juni verstauchte und die ganze Zeit geschwollene Knöchel hat die Strapaze (mit steigenden Schmerzen) ausgehalten, ist jetzt noch dicker als vorher. Das sonstige Gestell hat auch (relativ gut) gedient. Starker Muskelkater in beiden Oberschenkeln ist mit einem kleineren Muskelfaserriss im linken Oberschenkel getoppt... und das ist eigentlich alles.

Das ganze Unternehmen war, nachträglich betrachtet, unsinnig.

Aber, auch irgendwie befriedigend.

Amen







## Oktober, November, Dezember 2023

### *Wir gratulieren*

**Oktober:** Maximilian Hrabowski, Alexandra Matzke-Ogi, Irwan Harianto, Jürgen Strauß, Gerhard Kronavetter, Abdoulay Gaye, Manuel Schütz, Martin Fehrlé, Artur Krüger, Philipp Löffler, Peter Schultz, Berthold Klotz, Michaela Sallak, Wolfgang Feikert, Thomas Brandt, Noël Kienzle, Horst Marcus, Norbert Glatthor, Dieter Becker, Klaus Becker

**November:** Wolfgang Neuweiler, Julia Feix, Jan Wandel, Katja Gerhard, Julia Becker, Sigrid Maier, Martin Maier, Reinhard Schrieber, Klaus-Peter Mickel, Irene Hofmann, Ralf Hauptmann, Dieter Willersinn, Maya Lukas, Irina Walt-schläger, Gerhard Kappes

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





**Turn- und Sportverein 1874 Rüppurr e.V.**  
Für alle ein Gewinn

### Samstag, 21.10.2023 **37. Oberwaldlauf über 5 und 10 km**

Der Oberwaldlauf ist ein jährlich am dritten Samstag im Oktober stattfindender **Lauf über 5 und 10 km** durch den Karlsruher Oberwald. Alle Ergebnisse und Informationen zum **Oberwaldlauf des TUS Rüppurr** finden Sie auf dieser Seite.

Infos unter: <https://www.tus-rueppurr.de/laufsport/oberwaldlauf>

Anmeldung: <https://my.raceresult.com/237950/>

## 44. PFINZTALLAUFLAUF

TSV BERGHAUSEN

SONNTAG 29. OKTOBER 2023

10 km Volkslauf Start 10.00 Uhr

5 km Volkslauf Start 09.30 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

## 40. WINTERLAUF SERIE



**RHEINZABERN**

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 17.12.2023	10 km	Start jeweils 10:20 Uhr
Sonntag, 14.01.2024	15 km	
Sonntag, 11.02.2024	20 km	