

# Bienwald Backyard Ultra in Kandel

Von Harald Menzel



Das Konzept dieser noch jungen Disziplin im Laufsport, die auch „last one standing“ genannt wird, ist simpel: Alle starten gleichzeitig, in unserem Fall Freitaggrüh um 8 Uhr, und laufen eine Runde mit 6,71 km. Immer zur vollen Stunde (9 Uhr, 10 Uhr usw.) startet die nächste Runde. Früher oder später loslaufen ist nicht erlaubt. Man darf auch nichts auf die Strecke mitnehmen außer einer Trinkflasche und einer Stirnlampe. Läuft man nicht pünktlich los oder schafft man die Runde nicht in einer Stunde, scheidet man aus. So sammelt man alle 24h 100 Meilen. Aufgrund der nur sehr kurzen Pausen am Rundenende ist es nicht möglich zu schlafen. Man darf sich aber hinsetzen bis zum nächsten Start. Das Rennen endet, wenn der vorletzte Läufer ausscheidet und der letzte Läufer noch eine Runde alleine schafft.

In Deutschland ist dieses Format noch nicht so verbreitet wie zum Beispiel in Schweden, wo es regelmäßig Backyard-Läufe gibt. „Backyard“ bedeutet „Hinterhof“: Der Begründer Gary Cantrell („Lazarus Lake“), bekannt für die Organisation der legendären Barkley Marathons, führt seit 2011 jährlich beim bedeutenden Big's Backyard Ultra in Tennessee (USA) auf seinem Privatgrund die besten Backyard-Läufer zusammen, um herauszufinden, wer am längsten laufen kann. Kandel hatte dieses Jahr den Status eines Quali-Laufes: Mit dem Sieg verbunden war das Golden Ticket, also die Startberechtigung für Tennessee.

Wie geht man so einen Lauf an? Langsam laufen oder doch lieber etwas flotter, um am Ende jeder Runde 10 Minuten liegen zu können? Auf der Runde habe ich beides ausprobiert und rasch festgestellt, dass mir eine kurze Pause im Liegestuhl gut tut, so bin ich in aller Regel als einer der ersten wieder im Startbereich zurück gewesen und konnte die Füße mit Hirschtalg nachfetten und mich verpflegen. Meine Rundenzeiten betragen in der Regel ca. 43 Minuten (Pace 6:15), andere liefen konstant zehn Minuten langsamer. Nach etwas Grießbrei zu Beginn habe ich fast nur noch Pellkartoffeln gegessen. So war ich stets kräftig und mein Magen hatte kein einziges Mal Verstimmung.

### IN DIESER AUSGABE u. A.

Bienwald Backyard	1-3
Zugspitz Ultratrail	4
Bieler Lauftage	5-7
Philippsburg	8
Schatzkästchen	9
RegioCup Karlsruhe	11
Top aktuell	12-13



gen durch irgendwelchen Süßkram, den man uns Läufern so oft aufzudrängen versucht. So oft schon habe ich bei Ultraläufen erlebt, dass jemandem übel wird von zu viel Süßem, zu viel Fructose oder zu viel Salz. Mittlerweile weiß ich, was ich am besten vertrage: Die Pellkartoffeln von Anna Anders. Ein wenig Gemüsebrühe ist auch mal gut, aber nicht viel. Sonst bekommt man aufgrund des hohen Salzgehalts zu viel Durst.

Nach Runde 19 (km 127) waren nur noch sechs Läufer im Rennen. Die erfahrene Schwedin bekam Magenprobleme und schied aus. Dann kamen die Runden 24 und 25, die 100 Meilen-Grenze. Für vier weitere war hier Schluss; überraschend auch für Georg Kunzfeld, der schon einiges im Ultra-Bereich gewonnen hat. So waren wir ab Samstagfrüh nur noch zu zweit: Andreas Löffler und ich. Andreas ist der Organisator des Schönbuch-Ultras und wir kannten uns schon vorher ein wenig. Die Situation war sehr ungewohnt. Man wusste ja nie, wann Schluss ist. Sobald einer aufhört, hat der andere gewonnen, sofern er noch eine Runde alleine in der vorgegebenen Stunde schafft. Das Rennen kann also jederzeit vorbei sein und man weiß überhaupt nicht, auf welche Renndauer man sich mental einstellen soll. Und natürlich offenbart auch keiner, wie lange er zu laufen gedenkt. Also habe ich mir Zwischenziele gesetzt als Motivationshilfe.



*Boxenstop*

Dramatisch war die Runde 42 (km 275) in der zweiten Nacht: Andreas hatte ein Tief, konnte nicht mehr laufen und ging das erste Drittel der Runde langsam. Dann setzte er sich auf eine Bank und beschloss aufzuhören. Nach zehn Minuten, in denen er sogar eingeschlafen war, wurde ihm kalt und er schlenderte Richtung Start zurück. Nach einem kurzen Gespräch mit dem Organisator Michael Ohler aus Kandel revidierte er dann seinen Entschluss, drehte um und rannte in hohem Tempo die Runde doch noch zu Ende. Als ich das im Ziel wartend beobachtete, wurde mir schlagartig klar, was unterbewusst wohl schon lange vorher angelegt war: Wäre er jetzt ausgeschieden, hätte ich mich überhaupt nicht freuen können. Ich bin nicht hergekommen, um zu gewinnen, sondern um einen langen Ultralauf machen zu dürfen mit der besonderen Erfahrung, auch die zweite Nacht durchzulaufen. Wer das schon selbst erlebt hat, wird mich verstehen. Sternenhimmel, leuchtende Katzenaugen, die Welt schläft, man selbst ist hellwach und glücklich, dass man laufen darf. Würde Andreas nun ausscheiden, dürfte ich ja nur noch eine Runde laufen. Ich war sehr erleichtert, dass das Rennen weiterging und wir diesen besonderen Moment noch länger erleben durften.

Der zweite Aspekt, weshalb ich gar nicht gewinnen wollte, hängt mit meinem Beruf zusammen. Als Gymnasiallehrer kann ich während der Unterrichtszeit normaler-

weise nicht aus privaten Gründen verreisen und in Tennessee an den Start gehen. Derselbe Umstand, der ja auch eine Mehrfachteilnahme am Spartathlon verhindert bzw. erschwert.

Wäre es also nicht sinnvoller, wenn Andreas das Ticket in die USA bekäme? Bei ihm ließe es sich vielleicht einrichten, meinte er im Gespräch mit mir. Noch kurz zuvor dachte ich über die nächsten zehn Stunden nach; doch als Andreas meinte, dass er sein ursprüngliches Ziel, hier 48 Stunden zu laufen, nun wohl doch nicht umsetzen könne, musste ich reagieren.

Als wir nach Runde 45 die 301 km erreicht hatten, freute ich mich sehr. Ab nun war ich glücklich und zufrieden über meine eigene Leistung. Wozu jetzt noch weitermachen? Ich entschied mich aufzuhören und ihm das Ticket zu überlassen. Beim Start in die 46. Runde gratulierte ich ihm und alle waren froh. Nachdem wir ca. 20 Runden nur noch zu zweit unterwegs waren, lief er diese Runde dann alleine. Und da meine Beine nun doch auch zum ersten Mal ein wenig verspannt waren, kam mir das auch recht. Andreas hatte schon länger Probleme, bewies aber einen sehr großen Willen.

Völlig überraschend kam dann zwei Tage nach dem Lauf eine Mail aus den USA: Gary Cantrell lädt mich auch ein, obwohl ich Zweiter wurde. Bei den anderen Qualiläufen wurden geringere Distanzen gelaufen, deshalb wohl. Jetzt muss ich erst einmal nachdenken, ob ich doch das Gespräch mit meiner Chefin suche.

Einzigartig war die Unterstützung, die ich erhalten habe. Michael Ohler und sein Team haben eine perfekte Organisation des Laufes hinbekommen. Udo Bartmus (LSG) war die gesamte Zeit an meiner Seite und versorgte mich mit allem, was ich brauchte. Er hat genauso wie ich die zwei Nächte durchgemacht und nie geschlafen. Keine Worte können beschreiben, was er geleistet hat. **Danke Udo!** Peter Anders reiste auch an, um das gesamte Rennen zu verfolgen, mich zu motivieren und Bildmaterial zu sammeln; Anna kam sehr bald hinzu und unterstützte mich tatkräftig, indem sie mir frische Kartoffeln kochte. Peter und Anna bewiesen zudem große Fairness, als sie dem Sieger Andreas Löffler Unterstützung anboten, der ohne Helfer angereist war. Auch Matthias Köhl übernahm einen großen Part und stand mir lange Zeit zur Seite. Und viele weitere LSG-Läufer kamen zur Unterstützung, zum Beispiel Andreas, Frank, Gerd, Irwan, Jasko, Manfred, Michael K., Peter B., Raoul, Regina, Udo J. und Ulrike. Hoffentlich habe ich niemanden vergessen... Dass ich die 301 km erreicht habe, ist durch euch möglich geworden. Danke!

*Glücklich nach 301,8 km*

Siegerehrung Rang 2





## Zugspitz Ultratrail 2019

Von Amos Brennecke

Am 15.06.19 war es wieder soweit, meine bereits 9. Teilnahme am Zugspitz Ultratrail. Das bedeutet, dass ich mit Claudi bisher jedes Jahr seit der 1. Austragung teilgenommen habe. Ursprünglich wollten wir den Lauf nur als Vorbereitung für den Transalpine Run 2011 mitnehmen und wir haben bisher immer bevor wir angereist sind beschlossen, dass es dieses Jahr das letzte Mal ist und haben unsere Unterkunft immer wieder bei der Abreise schon für das nächste Jahr reserviert. Hier sei auch erwähnt, dass wir jedes Mal noch eine Woche Urlaub mit Biken, Wandern und Laufen dranhängen.



Waren es 2011 nur ca. 450 Teilnehmer auf 2 Strecken (101 km und 69 km), sind es mittlerweile 5 Strecken (101km, 82 Km, 63km, 39 km, 25 km) mit einem begrenzten Teilnehmerfeld von 2500 Läufern geworden. Ich bin auf fast allen Strecken gestartet und auf den längeren Strecken nicht immer ins Ziel gekommen (wie leider Claudi dieses Jahr), daher habe ich mich für den Basetrail XL mit 39 km entschieden.

Trotz gutem Wetter wurden wegen vorhergesagter Gewittergefahr für die Nacht vom 15. auf den 16.07. die 2 längsten Strecken gestrichen und auf den Supertrail mit 63 km übertragen. Das bedeutete, daß 1500 Läufer in 2 Gruppen in Leutasch starten mussten und für alle Teilnehmer die Startzeit auf 8:00 verschoben wurde, ich musste also um 6:00 in Grainau in den Bus nach Mittenwald steigen.



Pünktlich um 8:00 wurde bei perfekten Bedingungen der Lauf gestartet und schon nach ca. 7km gab es am Ferchensee die 1. Verpflegungsstation auf der ich nur schnell den Wasservorrat aufgefüllt habe. Weiter ging es auf schönen Wegen und Trails zur Partnachalm. Nach weiteren eher flachen Kilometern ging es dann zum Aufstieg auf den Osterfelderkopf, das 1200 Höhenmeter am Stück bedeutete. Trotz Trainingstückstand kam ich recht zügig voran und konnte einige Passagen auch im Laufschrift bewältigen. Vom höchsten Punkt unterhalb der Bergstation Alpspitzbahn auf 2029m ging es bis zum Langenfelder auf breiten Wegen bergab. Dort begann mit dem Jägersteig der schönste Teil der Strecke. Auf wunderschönen Trails ging es jetzt hinunter nach Hammersbach und von dort bis Grainau ins Ziel, das ich in 4:53 als Erster in der Senior Master Man Altersklasse erreichte.

Es war wie jedes Jahr ein top organisiertes Event, das viel Spaß gemacht hat. Unsere Unterkunft für nächstes Jahr haben wir übrigens bei der Abreise wieder gebucht...

Infos und Ergebnisse unter <https://zugspitz-ultratrail.com/>



## Einmal noch kannst du nach Biel

von Regina Berger-Schmitt

so dachte ich, als ich auf der Suche nach einem geeigneten Vorbereitungslauf für den Berliner Mauerweglauf (100 Meilen) im August den Ultralaufkalender studierte. Biel - das ist eigentlich für jeden Ultraläufer ein Begriff, nicht zuletzt durch Werner Sonntags Buch "Irgendwann musst du nach Biel". Aber unsere jüngeren Mitglieder kennen den Lauf vielleicht nicht. Biel - das ist Laufen durch die Nacht auf einer großen 100-km-Runde von Biel nach Biel. Nun schon seit 61 Jahren! Es ist ein faszinierendes Abenteuer, das viele nicht mehr loslässt - die Zahl der Wiederholungstätter ist enorm. So hat auch unser ehemaliger Präsident Norbert Wein die Strecke 25 Mal (!) erfolgreich unter die Füße genommen, mit konstant guten Zeiten um die 9 Stunden. Zur besonderen Atmosphäre dieses Laufs trägt auch ganz sicher die große Unterstützung durch die Bevölkerung bei, die überall zu spüren ist.

Nach dem etwas verkorksten 6-h-Lauf in Mörfelden konnte ich mich nur schwer dazu motivieren, rd. 4 Wochen später wie geplant 12 h lang in Basel meine Runden zu drehen. Auch körperlich fühlte mich einfach nicht fit genug dafür. Und der FINAMA fällt ja leider in diesem Jahr aus - jammerschade! So kam ich auf die Idee, nochmals den Bieler 100-km-Lauf zu machen. Da hätte ich im Vergleich zu Basel noch drei Wochen mehr Trainingszeit. Ich trainierte trotz ständiger Rücken-/Nackenschmerzen recht fleißig. Über 3 Wochen hatte ich jeweils rd. 90 Trainingskilometer und mehrere lange Läufe, zweimal sogar über 40 km. Das war nicht überwältigend viel, aber sollte eigentlich reichen. Als dann der Nacken besser wurde, habe ich es gewagt und mich angemeldet. Leider verschlechterte sich die Lage dann wieder, aber jetzt gab es eigentlich kein zurück mehr. Der Wetterbericht war auch nicht gerade ermutigend, aber Wettervorhersagen sind ja oft falsch. Und unser 4stündiger Regenlauf auf dem Graf-Rhena-Weg sollte ja auch zu etwas gut gewesen sein, der hat ganz sicher zur mentalen Stärke beigetragen.

So setzte ich mich am Freitag um 16 Uhr mit gemischten Gefühlen in den Zug Richtung Biel. Ich erinnerte mich, dass ich vor 26 Jahren schon einmal allein nach Biel fuhr, das sollte damals mein erster Ultralauf werden, aber ich habe aufgrund orthopädischer Probleme (schon damals) abgebrochen. Danach war ich noch dreimal erfolgreich dort und jetzt sollte es doch eigentlich auch klappen. Der Zug kam pünktlich in Biel an und in wenigen Minuten war man zum Esplanadeplatz am Kongresshaus gelaufen. Dort war Anmeldung, Bewirtung und Start und Ziel aufgebaut.

Vor dem Start um 22 Uhr fing es dann an zu regnen - wie vorhergesagt. Aber die letzte Prognose war nicht mehr so ungünstig gewesen, es sollte nur zeitweise, leichter Regen sein, der dann auch nach rd. 4 Stunden ganz aufhörte. Unangenehm war nur der starke Wind, aber auch der legte sich im Laufe der Nacht. Der Lauf fing an Spaß zu machen. Es ging abwechslungsreich mal über Wiesen und Felder, mal durch kleinere Waldgebiete, mal durch Dörfer. Man spürt, dass es sich um einen sehr traditionsreichen Lauf handelt, die Bevölkerung ist voll darauf eingestellt, die Leute sitzen in geselliger Runde vor ihren Häusern und feuern einem bis tief in die Nacht an. Dann tauchte man wieder ab in die Dunkelheit, es ist eine schöne Atmosphäre - die fernen Lichter der Ortschaften, die Lampen der Läufer, das Zirpen der Grillen.



Man war übrigens nie alleine auf der Strecke, denn es sind nicht nur 100-km-Läufer unterwegs, sondern auch 5er-Staffeln sowie Teilnehmer auf der kürzeren 56-km-Distanz. Aber es war nie zu voll, ich erinnere mich, dass das Teilnehmerfeld bei meiner letzten Teilnahme dichter war - zu dicht für meinen Geschmack, zumal auch viele Fahrradbegleiter dabei waren. Ich habe es lieber einsamer und genieße es, ganz alleine durch die Nacht zu laufen. Insofern kommt mir der FINAMA mehr entgegen. Aber dieses Mal konnte man auch in Biel für sich laufen.

Ich hatte mir zuvor überlegt, dass am Ende ein Schnitt von 8 Minuten/km herauskommen könnte, das wäre eine Zielzeit von 13:20. Ich wollte mit 7:20-7:30 min/km beginnen, bei Steigungen natürlich langsamer sein, und am Ende würde ich wohl auch in der Ebene kaum schneller als 8er-Schnitt schaffen können. Das hat alles ungefähr gestimmt. Stärkere Anstiege bin ich marschiert, ansonsten alles gelaufen. Natürlich kosten auch die Verpflegungsstops jedes mal etwas Zeit, man geht ein paar Meter mit dem Becher, aber diese kurze Pause ist auch sehr wohltuend. Ich hatte einen Trinkrucksack mit ca. 0,5 l dabei, den ich nur einmal wieder aufgefüllt habe, und 5 Gels, ansonsten habe ich mich an den offiziellen Verpflegungsstellen gestärkt, das war völlig ausreichend.

Unterwegs habe ich immer wieder gerechnet, ob mein Ziel noch erreichbar wäre, ja, war es jederzeit, ich hatte meist ein Zeitpolster von rd. 10 Minuten. Dann spürte ich aber zunehmend Blasen und beschloss, in Kirchberg (km 56) rauszugehen, um die Füße zu verarzten. Das hat gut 5 Minuten Zeit gekostet, aber war es absolut wert, denn ich konnte danach nahezu schmerzfrei zu Ende laufen. Auch ansonsten ging es mir gut - keine Müdigkeit, keine Magenprobleme, alles im grünen Bereich.

Allmählich wurde es nun heller und die Lampe wurde überflüssig. Es war sehr schön, so in den Tag hineinzulaufen, zögernd fingen auch die ersten Vögel an zu zwitschern und man sah, dass es ein schöner Tag werden würde. Bald kam die Sonne heraus, aber es war immer noch recht frisch. Auch gegen Ende wurde es nie zu warm.

Nach 80 km war ich mir eigentlich sicher, dass ich mein Ziel gut schaffen würde. Dieses Gefühl verleiht dann nochmal zusätzliche Kräfte. Gedanken an Gehpausen schob ich weit von mir, nein es gab nicht wirklich einen Grund dafür, also weiterlaufen, schön langsam und bloß nicht an die Grenze gehen. Ich weiß, wenn man einmal schwach wird und sich zu einer Gehpause hinreißen lässt, dann kommt man kaum wieder in die Gänge. Das ziehst du jetzt durch! Die Strecke führte nun lange an der Aare entlang, strahlender Sonnenschein, schöne Ausblicke auf tiefblaues oder türkisfarbenes Wasser - was will man mehr!

Irgendwann kam endlich das ersehnte 90-km-Schild - ich bin gleich da, was sind schon 10 km! Die letzten 5 km zogen sich aber noch wie Gummi - und dann war es

endlich soweit, nach 13h14 lief ich glücklich ins Ziel. Erstmal hinsetzen und ein alkoholfreies Bier genossen. Welche Wohltat! Ich war am Ende sehr zufrieden. Zu einem Treppchenplatz hat es leider nicht gereicht, ich wurde 4. von 12 Starterinnen in der W60 und 53. von 121 Finisherinnen bzw. 156 Starterinnen.

Ich hatte reichlich Zeit, bis mein Zug zurück fuhr. Die brauchte ich aber auch, denn plötzlich kann man sich nur noch in Zeitlupe bewegen, obwohl man doch gerade noch gelaufen ist. Schon komisch, es ist wohl eine Kopfsache, man begibt sich dann gerne in eine Schonhaltung. Ich war so froh, es geschafft zu haben und trotz der ungünstigen Umstände mit ständigen Schmerzen den Mut gehabt zu haben, es zu wagen. Manchmal muss man sich einfach was trauen. Dieser Mut wurde belohnt. Jetzt muss ich nicht mehr nach Biel. Aber den jüngeren Ultraläufern - oder solchen, die es werden wollen - kann man nur empfehlen: "Irgendwann musst du nach Biel".



## Interesse am Seniorensport?

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

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

### Unsere nächsten Vereinstermine:

**Marathon-Vorbereitungslauf**

**Am 21. Juli 2019, Beginn: 09:00 Uhr**

**Ort: MTV Karlsruhe, Kanalweg 1**

**Stammtisch** 06. August 2019, 20:00, Ort:

MTV Gaststätte, Kanalweg 1

**DUV-Stammtisch** 20. August 2019, 20:00,

Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

**Stammtisch** 03. September 2019, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

**DUV-Stammtisch** 17. September 2019, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalw. 1



Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende August 2019 erscheinen.

**Redaktionsschluss ist der 26. August 2019**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse  
**pbeil@web.de**

**Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.**







# der Gastbeitrag

geschrieben von Michael Schmittnägel, TSV Rot

## Philippsburger Zeiten

Am **Sonntag, dem 9. Juni 2018** fand der **29. Philippsburger Festungslauf** statt. Die namensgebende Festung wurde bereits 1799 auf Veranlassung Napoleons geschleift, und so führte der Weg bei nahezu idealen Laufbedingungen flach durch das Gebiet der ehemaligen Festungswälle. Aufgrund eines Neubaugebiets kurz vor dem Ziel musste dieses Jahr der letzte halbe Kilometer verlegt werden und endete im Nirgendwo einer Seitenstraße in der Nähe der Veranstaltungshalle. Nächstes Jahr soll der Zieleinlauf aber wieder wie gewohnt im Schulhof liegen.

Der Lauf ist die dritte Veranstaltung im Rahmen des neu geschaffenen RegioCup Karlsruhe. Die Punktwertung des Cups erscheint auf den ersten Blick sehr kompliziert, ist aber letztlich relativ einfach zu berechnen. Die Teilnehmer konnten in Philippsburg wahlweise die 10 Km oder den Halbmarathon im Rahmen des Cups angehen, er beinhaltet nämlich verschiedene Streckenlängen. Wie auch immer, der Cup tat den zuletzt doch arg gebeutelten Teilnehmerzahlen denn auch gut, allerdings ausgehend von einer sehr niedrigen Basis in 2018. Aber auch der cuplose 5,7 Km Lauf wies ein paar Finisher mehr auf, immerhin.

Vom TSV 05 Rot liefen Luise und Stefanie den HM. Luise kam im erweiterten Trainingsmodus in 1:34:12 Stunden ins Ziel, wurde damit Gesamt-Zweite und Siegerin in der W30, super! Stefanie belegte in sehr guten 1:52:04 Platz 4 in der W30. Auch der 10er sah zwei Roter Finisher: Andrea, die zurzeit kaum zum Trainieren kommt, war mit ihren 46:26 Minuten sehr zufrieden und wurde Zweite in der W40; Michael belegte in der M50 den zweiten Platz in 40:47 Minuten.

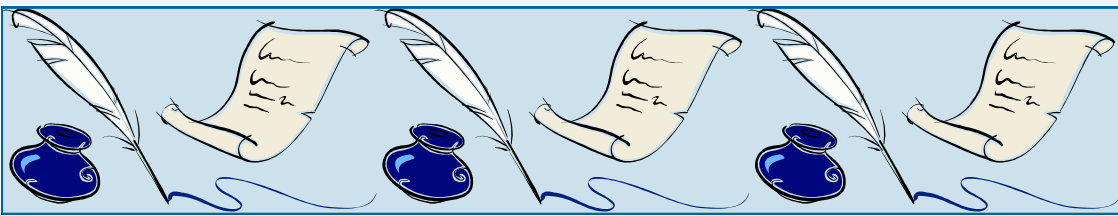


Michael Schmittnägel und Peter Beil gemeinsam Richtung Ziel

Vielleicht lag es am ungewohnten Ziel... jedenfalls waren und sind die Zeiten zumindest des 10 Km Laufs etwa 10 bis 12 Sekunden zu hoch, denn trotz zahlreicher Beschwerden wurden die Zeiten nicht angepasst. Den Rotern war dies weitgehend egal, aber die Cup-Teilnehmer, bei denen die Zeit maßgeblich in die Berechnungsformel einfließt, waren allesamt mehr als unerfreut, verständlich. Und auch wenn der LT Philippsburg die Zeitnahme komplett an br-timing ausgelagert hat, letztlich fällt dies doch auf den Veranstalter zurück. Auch gab es, wohl aus Kostengründen, nur einen Transponder, und so fand sich zum Beispiel Peter Beil in der Ergebnisliste urplötzlich hinter Michael wieder, obwohl er 2 Meter vor dem Roter Läufer ins Ziel gekommen war. Glücklicherweise sind die beiden in unterschiedlichen Altersklassen zu Hause, trotzdem sehr ärgerlich.

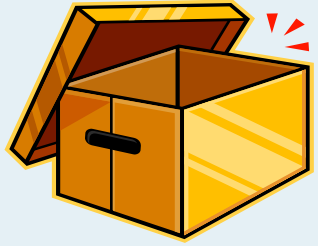
So halten sich denn die positiven Seiten (ansonsten sehr gut organisiert, leckere Kuchen und Snacks, motivierte Helfer, läuferfreundliche 5er AK-Wertung bei 10 und HM, trotz Startgelderhöhung immer noch vergleichsweise günstig) und die oben angeführten Ärgernisse in etwa die Waage.





## Aus dem Schatzkästchen der LSG

Unter dieser Rubrik stellen wir in unregelmäßigen Abständen und bei vorhandenem Platz, interessante Berichte und Mitteilungen aus alten „LSG Nachrichten“, Presseberichten oder sonstigen Quellen ein. Einmal zum Schmunzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



Heute ein Beitrag von Wolfgang Feikert aus den LSG News vom August 1999.

## 21. FINAMA am 26. Juni 1999

Mit 201 Startern und 170 Finishern konnte der Fidelitas Nachtmarsch über 80 km wieder eine leichte Steigerung der Teilnehmerzahlen verzeichnen. Dazu kam die Rekordzahl von 37 Staffeln beim zum 5. Male ausgetragenen Etappenlauf mit Wechselläufen in Mutschelbach, Langenalb und Ettlingen. Sicher auch ein Verdienst des rührigen Teams um Dieter von Thaden, das in letzten Jahren viel am Feinschliff der Veranstaltung gearbeitet hat.

Höhepunkt aus LSG-Sicht war der erstmalige Gewinn des Etappenlaufes durch unsere Männerstaffel vor so starken Teams wie dem TB Wilferdingen und den Temposündern Weingarten. Dabei sah es anfangs gar nicht nach einem Sieg aus: Peter Beil übergab als 4. in Mutschelbach (km 21,9) an Andreas Schäfer, der diesen Platz bis Langenalb (km 40,9) hielt. Auf der Abwärtsstrecke nach Ettlingen (km 57,0) auf dem Graf-Rhena-Weg kam dann die Wende. Norbert Piekorz brachte unsere Staffel auf den 1. Platz. Michael Bertsch baute den Vorsprung auf über 4 Minuten auf die Staffel des TB Wilferdingen aus.

Im Einzellauf über 80 km gab es Licht und Schatten: Jens Lukas zeigte sich vom Baseler 24-Stundenlauf gut erholt

und belegte zeitgleich mit dem Zweiten, Franz Maier von der SG Nußloch, einen ausgezeichneten 3. Platz. Peter Weber lief - nach verletzungsbedingtem späten Saisonaufbau - in seinem 1. FINAMA ein beherztes Rennen und kam unter 8:20 Stunden

in Ziel. Leider stiegen Herbert Britz, Wolfgang Feikert und Martin Maier in Langenalb und Dieter Becker in Marxzell aus, so daß wir keine Mannschaft ins Ziel bringen konnten.

W. Feikert



### Die Resultate im Einzelnen:

Einzelwertung			80km - Etappenlauf	
3. Jens Lukas	6:12:25	3. M 30 (6. Teilnahme)	1. LSG Karlsruhe	5:13:55
46. Peter Weber	8:19:15	(1. Teilnahme)	2. TB Wilferdingen	5:18:00
			3. Temposünder Weingarten	5:19:13

Auf dem Bild von links: Peter Beil, Peter Weber, Wolfgang Feikert, Herbert Britz, Dieter Becker, Jens Lukas

Aus organisatorischen Gründen fand im Jahr 2019 der Nachtlaf leider nicht statt. Wir hoffen alle Läuferinnen und Läufer im Jahr 2020 zur Neuauflage wieder begrüßen zu können. <https://www.fidelitas-nachtlaf.de/>



## **Bahntraining Im MTV Stadion**

**Jeden Mittwoch um 18:30 Uhr**

Im Stadion des MTV Karlsruhe

Ablauf: Einlaufen im Hardtwald, Lauf-ABC und Koordination, Bahntraining ,  
danach noch etwas dehnen und stabilisieren

**Wir freuen uns auf Euch**

---

### **Restliche Meisterschaftstermine 2019**

Datum Veranstaltung Austragungsort/Meldeschluss

24./25. August DM 24h Bottrop / Nordrhein-Westfalen, Meldeschluss 11.8.

22.09. BaWü Halbmarathon Karlsruhe / BA 10.09.

9.11. BaWü Waldlaufmeisterschaften Ötigheim / BA 29.10.

15.09. DM Straße 10km Siegburg / NO 01.09.

21.09. DM 100km Kandel / PF 08.09.

22.09. DM Berglauf Breitung / TH 08.09.

Nähere Informationen dazu auf:

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



**Rest Juli / August 2019**

**Wir gratulieren**

**Juli:** Martin Welte, Johann Till, Josef Kranz, Nikolaos Svarnas, Dietmar Kohn, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Sarah Herzog, Gero Heitmann, Norbert Irnich, Jasmin Bajadzic, Valerie Knopf, Julia Bush

**August:** Ariane Bertz, Raoul Vogt, Gerhard Schaumann, Claudia Kahl, Holger Ites, Lothar Leppert-Saumer, Alexander Geithoff, Heiko Nagel, Anna Anders, Corinna Rinke, Harald Menzel, Madeleine Fina, Klaus Lüder, Marco Born, Johannes Naue, Uwe Gericke, Janosch Kowalczyk, Rolf Bohrer, Ivan Lucic, Silke Windecker, Lena Schmidt,



# 1. REGIOCUP KARLSRUHE



**TUS NEUREUT**



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

## Neue Laufserie

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

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

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

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

### Die Austragungsorte:

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

## RegioCup Karlsruhe Ausrichtende Vereine und Cupstrecken

16. Reißnertlauf

TUS Rüppurr

[www.tus-rueppurr.de](http://www.tus-rueppurr.de)

Datum: 17. 03. 2019

Strecke: 15 km

32. Neureuter Volkslauf

TUS Neureut

[www.neureuter-volkslauf.de](http://www.neureuter-volkslauf.de)

Datum: 14. 04. 2019

Strecke: 10 km

29. Festungslauf

Lauftreff Philippsburg

[www.lauftreff-philippsburg.de](http://www.lauftreff-philippsburg.de)

Datum: 09. 06. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

**12. SWE Halbmarathon**

**SSV Ettlingen – Lauftreff**

[www.lt-ettlingen.de](http://www.lt-ettlingen.de)

Datum: 03. 08. 2019

Strecke: Halbmarathon

14. Lußhardtlauf

Lußhardtläufer Hambrücken

[www.lusshardtlauf.de](http://www.lusshardtlauf.de)

Datum: 18. 08. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

34. Hardtwaldlauf

LSG Karlsruhe

[www.lsg-ka.de](http://www.lsg-ka.de)

Datum: 13. 10. 2019

Strecke: 10 km



# Speyer!

# TOP aktuell



## *Da waren wir und es hat sich mehr als gelohnt!*

Von Peter Beil

49 Meldungen, 45 sind ins Ziel gekommen, das bedeutete schon ziemlich bald nach Zielschluss, dass wir den Sonderpreis für den Verein mit den meisten Teilnehmern bekommen würden. Doch dann gegen Abend die Nachricht, dass unser Team bestehend aus Silas Stiehl, Roman Schnider, Peter Butzer, Miriam Weishäupl, Freya Höfeler und Ulrike Hoeltz auch den Sonderpreis für das schnellste Team errungen hat. Das hatten wir zwar gehofft, aber ehrlich gesagt, nie erwartet. Der Modus dieser Wertung kam uns dabei sehr entgegen. 3 Frauen, eine davon über 50, 3 Männer, einer davon über 50, kann nicht jeder Verein aufbieten. Wir schon. Vor allem unsere Ausgeglichenheit machte letztendlich unseren Erfolg aus.

Abgesehen von diesen Erfolgen war es vor allem ein tolles gemeinschaftliches Erlebnis. Alle hatten an diesem Tag viel Spaß. So viele grün-blaue Trikots vor dem Start, auf der Strecke, bei der Siegerehrung erzeugten ein enormes Wir Gefühl. Das zeigte auch wieder, wenn der Verein ruft, dann sind unsere Mitglieder zur Stelle.

Viel Lob auch für diese sehr gut organisierte Veranstaltung. Die 3 Runden des Laufs waren sehr kurzweilig auch weil viele Zuschauer an der Strecke waren und die Läufer unterstützten. Ein Lauf, den man sich auch für das nächste Jahr merken sollte.

Alle Ergebnisse mit den Zeiten auf:

<https://codere search.com/sts/services/10050/1505/h/-/-/TFNHIEthcmxzc nVoZQ==>

Fotos dazu auf unserer Homepage von Ekkehard Gübel



# TOP aktuell

## Englisches Wetter bei der DM der Senioren

Von Marc Winkler

Bereits seit letzten Freitag wurden im thüringischen Leinefelde die DM Senioren ausgetragen. Um an diesem Wettkampf teilnehmen zu können, muss man sich über bestimmte Laufzeiten qualifizieren. Dies hat Oliver Pausch von unserer LSG Karlsruhe über die 800m geschafft.

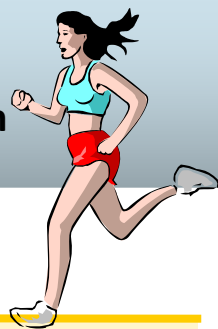
Leider hatte der Wettergott an diesem Tage kein Einsehen mit den Athleten. Bereits bei der Anfahrt nach Leinefelde kam Oliver mit einem extremen Hagelregen in Konflikt und bei murmelgroßen Hagelkörnern, die auf das Auto prasselten, spielte er schon mit dem Gedanken umzukehren. Nach 3h nervenaufreibender Autofahrt endlich angekommen, sah man schon, dass es vor dem 800m Lauf bereits einen Wettkampf für Oliver geben würde - nämlich sich innerhalb der Anmeldefrist für den Lauf mit der Stellplatzkarte rechtzeitig anzumelden. Bereits wenige Minuten "über" der Frist und einem Blick des DLV-Wettkampfleiters auf seine Armbanduhr, konnte Oliver mit einem Augenzwinkern die Zulassungsbestätigung des Wettkampfleiters entgegennehmen.

Das eher hektische Warmlaufen erfolgte schließlich im direkten Anschluss im Dauerregen, wobei 15 Minuten vor dem Start der Regen unverhofft aufhörte. Kurz nach dem Start wurde klar, dass das Rennen rein taktischer Natur sein würde. Nach ca. 75 Sekunden für die erste Runde wurde es erst auf den

letzten 200m schnell. Kurz vor dem Ziel noch an 4. Stelle liegend, beendete Oliver schließlich etwas verkrampft als 6. das Rennen. Schade, denn eigentlich hatte er sich mehr ausgerechnet und sicherlich auch gekonnt. Die Vorzeichen an diesem Tag waren jedoch alles andere als gut und ließen keinen Wettkampf auf hohem Niveau zu. Nach dem Lauf war der Frust schnell bewältigt, denn Olivers Eltern und Marc Winkler, der ebenfalls von der LSG Karlsruhe mit dabei war und von Jena aus mit nach Leinefelde gekommen war, ließen sich eine leckere Pizza zum Ausklang schmecken und schmiedeten schon Pläne, es nächstes Jahr besser zu machen.



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Samstag 20. 07. 2019

### **Ranntallauf**



**TURNVEREIN  
NÖTTINGEN 1895 E.V.**

Ort: Vereinsgelände TV Nöttingen

Gemeinsamer Start: 10 km 18:00 Uhr, 5 km 17:00 Uhr, Walking 5 km 16:45 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



Freitag, 26.07.2019

### **22. Funkturmlauf Karlsruhe-Wettersbach**

Startzeit: 18:00 Uhr / Strecken: 11,1 km; 5,3 km

Veranstalter: SC Wettersbach

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 03.08.2019

### **12. SWE Halbmarathon**

Wettbewerbe: 21,1 km Laufen 17:00 Uhr

Walking 16:00 Uhr, Mannschaftswertung



### **4. Lauf zum RegioCup Karlsruhe**



**SSV ETTLINGEN**  
1847 e.V.

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 18.08.2019

### **14. Hambrücker Lußhardtlauf**

Strecken: 10 km, HM 21,1 km, 5 km; Start: ab 9:00 Uhr

Veranstalter: Lußhardtläufer Hambrücken e.v.

Startplatz: Lußhardthalle Hambrücken



### **5. Lauf zum RegioCup Karlsruhe**

[Link zum Veranstalter](#)

### **33. Abendstraßenlauf Herxheim**

Freitag, 23.08.2019, 10 km um 19:30 Uhr

Startort: Pamina-Schulzentrum

Veranstalter: TV Herxheim 1892

flacher, asphaltierter Rundkurs



[Link zum Veranstalter](#)