

Hardtwaldrunner

Nr. 98 / Juli /
August 2021



10 Stunden-Team-Challenge

Von Harald Menzel

Am 19. Juni starteten neun Teams virtuell gegeneinander, alle liefen auf einer Stadionrunde nach folgendem Konzept: Eine Mannschaft aus vier Läuferinnen und Läufern (davon mind. 1 Frau und 1 Mann) muss in 10 Stunden möglichst viele Kilometer sammeln, es läuft aber immer nur eine(r). In den ersten 9 Stunden darf das Team maximal 14 km pro Stunde sammeln, in der 10. Stunde darf beliebig schnell gelaufen werden.



Lauforte waren Köln, Frankfurt und Karlsruhe (Pfinztal-Berghausen). Das Team der LSG bestand aus: Natascha Bischoff, Jasko Bajadzic, Marius Seith und Silas Stiehl.

Starke Konkurrenz im selben Stadion reiste aus Freiburg an mit Susanne Gölz, Volker Greis, Thomas Klingenberg und Reiner Kupferer. Reiner stieg jedoch nach 3,5 Stunden aus, sodass Freiburg über 6 Stunden lang nur zu dritt lief.

In den ersten neun Stunden waren beide Teams immer nach 57 bis 58 min fertig mit den 14 km und dann war ganz kurz Zeit, zur außerhalb des Stadions liegenden Toilette zu sprinten. Es hatte über 30 Grad und auch ein paar Eiswürfel konnten kaum Linderung schaffen, doch alle blieben motiviert. Bis zu Stunde neun liefen alle in gleichmäßiger Abwechslung jeweils eine 400-m-Runde. Neue Taktik dann in Stunde 10: Die Läuferinnen und Läufer verteilten sich auf der Stadionrunde, sodass die Einzelstrecken nur noch 133 Meter für die Karlsruher (zu viert) bzw. 200 Meter für die Freiburger (zu dritt) betragen. So konnte dann auch vom Laufen ins Sprinten gewechselt werden. Das Team der LSG Karlsruhe lief exakt 19,65 km in der letzten Stunde, gesamt 145,65 km. Also Geschwindigkeit 3 min/km eine Stunde lang

IN DIESER AUSGABE u. A.

Team-Challenge	1-2
Pfinzquellenlauf	3-4
GemeinsamRun	5
Kinzig-Lauf	6
News	8-9

zu viert (jeder davon ca. 15 min, aufgeteilt in 133-m-Abschnitte) und das nach 9 Stunden Vorbelastung bei Hitze. Taktisch ist es bei Staffelläufen am klügsten, die Einzeldistanzen so kurz wie möglich zu wählen.

Alle Läufer:innen und Betreuer:innen waren Teil eines Wettkampfes auf hohem Niveau. Wie es ausgegangen wäre, wenn die LGU die gesamte Zeit zu viert gewesen wäre, wird für immer in den Sternen stehen.

Danke an alle, die geholfen haben, insbesondere an Gerhard Kappes und Hilmar Gärtner, die sämtliche Rundenzeiten für das Protokoll notiert haben, an Daniel Flöter, der alles fotografiert hat, und die Ersatzläuferinnen, die eingesprungen wären, wenn sich jemand verletzt hätte: Miriam Weishäupl und Michael Lill.

Organisiert wurde der Austragungsort bei uns von Harald Menzel.

Ergebnisse (die ersten drei von neun Teams):

1. LSG / DUV Förderstützpunkt Karlsruhe: 145,65 km
2. LG Ultralauf aus Freiburg: 143,25 km
3. Spiridon Frankfurt I: 135,95 km

**HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE
UND HOCHACHTUNG VOR
EURER LEISTUNG AN
NATASCHA, JASKO, MARIUS
und SILAS!**





1. Straubenhardter PFINZQUELLENLAUF

Laufen bei der Quelle der Pfinz

Von Klaus-Peter und Dorothea Mickel

Wohl jede Karlsruherin und jeder Karlsruher kennt das malerische Flüsschen Pfinz, das in seinem Verlauf vom Nordschwarzwald zum Rhein dem Pfinzgau und dem Ort Pfinztal seinen Namen leiht. Nur wenige werden wissen, wo die Pfinz entspringt, und kaum jemand wird wohl jemals selbst an der Quelle der Pfinz gewesen sein.

Auch deshalb wurden wir schnell neugierig, als wir durch eine Mail von Peter Beil auf den "1. Pfinzquellenlauf" aufmerksam wurden, der während der vier Juni-Wochenenden als virtueller Lauf rund um die Sickerquelle auf den großen Pfinzquellwiesen bei dem Örtchen Pfinzweiler stattfinden sollte.



Der Ort Pfinzweiler ist uralte, er wurde schon 1328 erstmals urkundlich erwähnt. Nach einer langen und überaus wechselvollen Geschichte gehört er seit 1973 als Ortsteil zu Straubenhardt im Enzkreis. 870 Einwohner/innen leben dort.

Der Sportverein VfB Pfinzweiler besteht zwar schon seit 1919, aber erst seit 2019 gibt es unter seinem Dach eine Laufabteilung. Diese ist jedoch trotz ihres jugendlichen Alters und trotz ihrer nicht mal 20 aktiven Mitglieder außerordentlich rührig. So stellte diese junge, dynamische Gruppe nun mit großem Einsatz und sehr erfreulichem Erfolg den "1. Straubenhardter Pfinzquellenlauf" auf die Beine.

Wegen der Corona-bedingten Einschränkungen wurde auch dieser Lauf zu einer virtuellen Veranstaltung: Der Lauf fand im Juni an allen Samstagen und Sonntagen jeweils ganztägig statt. Bei der Anmeldung via Internet waren ein Wunschdatum und eine Wunschstartzeit anzugeben, was nach Möglichkeit erfüllt wurde. Beim Start selbst wurden dann jeweils im 10-Minuten-Abstand je ein oder zwei (aus einem Haushalt) Läufer/innen auf die Strecke geschickt. Meldegebühren wurden unter Hinweis auf großzügige Sponsoren nicht erhoben.

Angeboten wurde an allen Lauftagen ein Hauptlauf über 6,4 km, der laufend oder walkend zurückgelegt werden konnte, sowie ein Fun-Lauf über 3 km. Wir entschieden uns, an zwei unterschiedlichen Tagen beide Strecken zu absolvieren.

Die 3 km-Strecke führte auf durchweg asphaltierten Wegen zunächst vom Sportgelände des VfB zu den Pfinzquellwiesen sowie um diese herum, um schon kurz danach wieder in den Ort Pfinzweiler und zum Ziel zurückzukehren.

Die 6,4 km-Strecke entsprach teilweise der kürzeren Strecke, wurde aber durch eine 3 km lange Schleife über Wiesen- und Waldwege ergänzt, die landschaftlich wirklich



zauberhaft schön sind. Für schnelle Zeiten sind diese Trail-Pfade sicherlich nicht geeignet, aber für Genussläufer wie uns wurden diese Streckenabschnitte zur hellen Freude. Beide Strecken waren exzellent vorbereitet und ausgeschildert, so dass ein Verlaufen nahezu unmöglich war.

Die Resonanz auf die Ausschreibung zu diesem Lauf war sehr groß, insgesamt hatten sich für die verschiedenen Disziplinen 295 Teilnehmer/innen angemeldet. 143 dieser Läuferinnen und Läufer beteiligten sich am Hauptlauf über 6,4 km, 138 am Fun-Lauf über 3 km, und 14 Personen legten die 6,4 km walkend zurück.



Drei Mitglieder der LSG gingen in Pfinzweiler an den Start, und alle drei waren erfolgreich: 1. AK-Plätze errangen Rolf Breithaupt und Dorothea Mickel über 6,4 km sowie Klaus-Peter Mickel über 3 km. Über 2. AK-Plätze konnten sich Dorothea Mickel über 3 km sowie Klaus-Peter Mickel über 6,4 km freuen.

Insgesamt lässt sich sagen, dass dieser 1. Straubenhardter Pfinzquellenlauf mit seiner rundum sehr guten Organisation sowie der heiteren und familiären Atmosphäre eine wirklich sehr gelungene Premiere erlebte, der auf jeden Fall weitere Auflagen folgen sollten. Der rührigen Laufabteilung des VfB Pfinzweiler gebührt großer Dank für dieses schöne Lauferlebnis. Man kann sich schon jetzt auf die vom VfB geplanten Fortsetzungen freuen!

Ergebnisse: www.vfbpfinzweiler.de/pfinzquellenlauf-ergebnisse



you'll never run alone

Von Peter Beil



Ohne zu wissen, wie und wann ich den 2. Gemeinsam Run laufen würde, hatte ich mich trotzdem für die kurze Strecke noch kurz vor Anmeldeschluss gemeldet. Einerseits fand ich es reizvoll mal wieder mit einer gemessenen Zeit zu finishen, andererseits wollte ich mit meinem Beitrag auch den "Baden-Marathon" unterstützen. Was mich allerdings nicht besonders reizte, war die Aussicht alleine durch die Gegend zu rennen. Was tun?

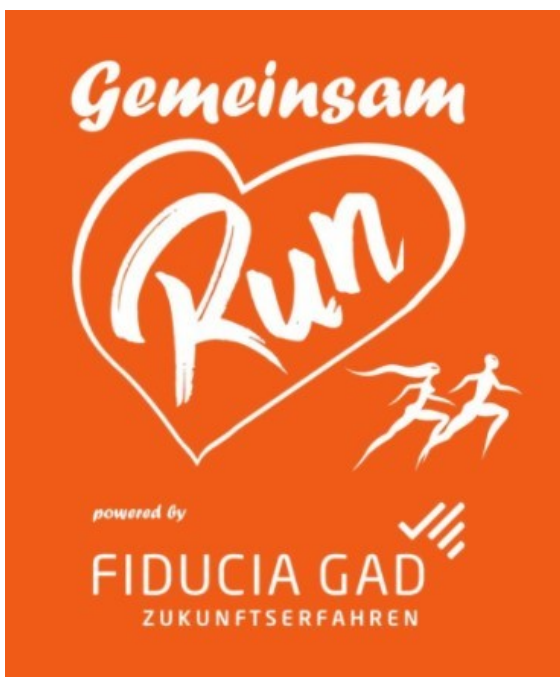
Da sich eine kleine Gruppe LSG'ler regelmäßig samstags zum Tempodauerlauf trifft dachte ich mir, vielleicht hat ja der ein oder die andere Lust mit mir diesen Lauf gemeinsam zu machen. Also fragte ich in unserer WhatsApp-Gruppe an, ob jemand bereit wäre mit mir diese Strecke alternativ als TDL zu laufen. Und sieh da, die Resonanz war zwar nicht groß, aber es meldeten sich Freya Höfeler und Julia Feix. Optimal, dachte ich mir. Da beide etwa im gleichen Tempobereich laufen wie ich. Und da wir mit Hilfe von Norbert Wein auch noch Startnummern für beide bekommen konnten, stand einem wettkampfähnlichen Lauf nichts mehr im Wege.

Auf Grund des schlechten Wetters, war der 2. RUN DURCH DEN HARDTWALD um ein paar Tage verlängert worden, was uns sehr entgegen kam. So trafen wir uns am Samstag, den 12. Juni um 9 Uhr, bei schon sehr warmen Temperaturen beim SSC Karlsruhe, dem Start- und Zielort. Kurz noch etwas eingelaufen, ging es dann auf die 10,8 km lange Strecke. Diese war bestens markiert und auch schön ausgewählt. Und, zu dritt zu laufen macht einfach mehr Spaß und spornt an. Allein wäre ich diese Strecke in der Zeit wahrscheinlich nicht gelaufen, aber so machte in der ersten Hälfte Julia vermehrt Tempo und in der zweiten Hälfte Freya. Und ich? Immer mal wieder zwischendrin und zum Ende hin, da 35 Jahre Lauferfahrung dann doch konditionieren.

Wir waren froh, dass wir recht früh gestartet waren und vor der großen Hitze dann wieder im Ziel ankamen. Und welche Freude, Manfred Deger empfing uns im Ziel, so dass wir uns noch einige Zeit dort aufhielten und den Lauf besprachen.

Spontan haben wir uns dann vorgenommen auch den nächsten GemeinsamRun im Ettlinger Bereich zu machen. Wäre schön, wenn das klappen könnte denn: Gemeinsam macht Laufen meistens doch viel mehr Spaß.

[Ergebnisse](#)



3. RUN AUS RICHTUNG ETTLINGEN:
07.07. - 25.07.21 (in Kooperation mit dem [SSV Ettlingen](#)) - Start und Ziel bei der [Laufftreff Hütte Ettlingen](#)

[ZUR ANMELDUNG](#)

[Zur Startinformation](#)

[Track Halbmarathon](#)

[Track 11,2 km](#)

Zur ausführlichen Streckenbeschreibung auf Komoot geht es [hier](#):

[Kurzstrecke 11,2 km](#)

[Halbmarathon](#)

Wichtige Informationen zur Anreise: Der Parkplatz am runden Plom ist gesperrt. Parkplätze befinden sich in neben der Laufftreffhütte

An der Kinzig hellem Strande

von Klaus-Peter Mickel

Endlich wieder gemeinsam laufen.

Unter diesem Motto hatten sich die Roadrunners Südbaden vorgenommen, schnellstmöglich einen Volkslauf auf die Beine zu stellen, sobald die Covid-19-Inzidenzen im Ortenau-Kreis das erlauben würden. Das haben sie tatsächlich geschafft: Nur zwei Wochen nach der Freigabe durch die Behörden fand am 20. Juni im Kinzigtal der "StruxBio-Sommerlauf" über 5 und 10 km statt. Beide Strecken verliefen auf asphaltierten Wegen über einen sehr schönen 2,5km-Rundkurs bei den Gengenbacher Kinzigwiesen.



So fanden sich an diesem schwül-warmen Sonntagmorgen etwa 100 Läuferinnen und Läufer ein, um endlich wieder gemeinsam statt einsam laufen zu können. Natürlich erfolgte die Startaufstellung Corona-konform und natürlich gab es hinterher kein gemütliches Beisammensein, aber insgesamt war es dennoch eine sehr gut organisierte, fröhliche und schöne Veranstaltung.

Von der LSG hatten Dorothea und Klaus-Peter Mickel den Weg ins Kinzigtal auf sich genommen. Beide wählten die 5km-Strecke und beide wurden mit 1. AK-Plätzen belohnt.

Ergebnisse: <https://my.raceresult.com/172075/results>

Bahntraining

Immer mittwochs
Um 18:30 Uhr,
im Stadion des
MTV Karlsruhe

Wir freuen uns auf Euch Freya, Madeleine und Marc
Bitte immer die Corona-Verhältnisse im Auge behalten
und sich nach den Vorgaben richten



Juli / August 2021

Wir gratulieren

Juli: Martin Rudolph, Klaus Ehrle, Matthias Spranck, Raynald Böckenkrüger, Peter Weber, Ohannes Sallak, Christian Wendt, Thomas Schweikert, Angelos Svarnas, Daniela Holmes, Kai Berton, Uwe Dawid, Miriam Weishäupl, Martin Welte, Johann Till, Josef Kranz, Nikolaos Svarnas, Dietmar Kohn, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Gero Heitmann, Norbert Irrnich, Jasmin Bajadzic, Valerie Knopf, Julia Bush

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

Interesse am Seniorensport?



Einfach dazukommen.

Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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

Newsticker



Nach einer langen Zeit der Ungewissheit freuen wir uns, ihnen mitteilen zu können, dass wir uns nach interner Abstimmung mit den ausrichtenden Sportvereinen (TSG Grünstadt und TSV Bockenheim) dazu entschlossen haben, den 12. Marathon Deutsche Weinstraße am 10. April 2022 durchzuführen.

Die Ausschreibungsgrundlagen für die Veranstaltung 2022 haben wir ausgearbeitet und das Meldeportal ist geöffnet: [Infos und Anmeldung](#)



Was wird aus dem Fidelitas Nachtlauf?

Hier ein Auszug aus dem Originaltext des PSK-Aktuell Newsletter

Der Fidelitas Nachtlauf war **in Ultra-Kreisen und bei Staffeln sehr beliebt**. Dennoch rechtfertigten die Anmeldezahlen in den letzten Jahren kaum mehr den hohen **organisatorischen und finanziellen Aufwand** für die Ausrichtung. Daher scheint es fraglich, ob dieser wunderbare Lauf einmal ein Comeback feiern wird. Zu feiern gab es im Lauf der Zeit auch viele Sieger*innen. Dem PSK gelangen in den 2010er-Jahren mehrere Podestplätze. **2017** ging sogar der **Gesamtsieg** im Hauptlauf an einen **PSK-Läufer**.

Die **Homepage des Fidelitas Nachtlaufs** ist noch online. Ein **gpx-Track** ist immer noch **frei im Internet verfügbar**. Wer ihn sich auf seine Laufuhr lädt, der kann sich - ausreichendes Training vorausgesetzt - auf die Originalstrecke begeben und bekommt dafür einen Eindruck vom **Hochgefühl** und von den **Leiden**, die den **Ultralauf so vielschichtig** machen.

Der gesamte Text im [Newsletter, letzter Artikel](#)

Termine und Infos aus dem Ultra-Bereich

Von Harald Menzel

19.6.

Team-Challenge

Eine herausragenden Leistung haben Natascha, Marius, Silas und Jasko erbracht. Als Staffel zunächst 9 Stunden mit 14 km/h (immer einer läuft) und in der zehnten Stunde dann 19,65 km, also pace ca. 3 min/km.

Herzlichen Glückwunsch euch, ihr habt großartigen Sport gezeigt!

Ergebnisse: <https://www.lg-ultralauf.de/neuigkeiten/1237-team-challenge-live.html>

Bericht 1: <https://www.lsg-ka.de/newsreader/items/10h-team-challenge-staffel.html>

Bericht 2: <https://lg-ultralauf.de/neuigkeiten/1238-premiere-teamchallenge-sprintstaffel-geglueckt.html>

16.7.

Um 18 Uhr startet beim Freibad / Kletterpark in Kandel (dieses Jahr nicht im Bienwaldstadion) der Bienwald Backyard Ultra mit Harald Menzel und Wolfgang Neuweiler. Auch am Start ist die Inhaberin des Dt. Rekordes Marina Kollassa (51 Stunden).

<https://my.raceresult.com/162349/results>

17.7.

Der night52 erhält einen großen Bruder über 75 km - Ein Ersatz für den nicht mehr existierenden Finama.

<https://my.raceresult.com/162364/participants>

Einige bekannte Namen sind gemeldet, z.B.

52 km: Stefan Fritz, Christoph Hakenes u.v.m.

75 km: Jasko Bajadzic, Marius Seith, Carmen Bangert, Marcell Dahringer, Holger Heldt, Hannes Jochem, Heinz-Peter Schwertges u.v.m.

31.7.

Chiemgauer 100, unter anderem mit Wolfgang Neuweiler und Benedikt Rieker

<https://chiemgauer100.de/>

Termin für unsere diesjährige **Mitgliederversammlung**

Donnerstag, den 19. August um 20 Uhr beim DJK Ost.

Wir haben dort beide Nebenräume reserviert, so dass wir mit ausreichend Abstand zueinander sitzen können. Bitte merkt euch den Termin schon mal vor. Eine Einladung mit Tagesordnung und Hinweisen auf zu beachtende Corona-Bestimmungen folgt in wenigen Wochen.

Der nächste Newsletter erscheint

voraussichtlich Mitte August oder Anfang September. Je nachdem wieviel Berichte eurerseits eingehen.

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.

