



### Der 22. 50km-Ultramarathon des RLT Rodgau

von Irwan Harianto

Der Lauf sollte eigentlich wie üblich am letzten Samstag des Monats Januar stattfinden, wurde aber aufgrund der Corona-Pandemie auf den 18. Juni verschoben. Damit fiel der Lauf zum ersten Mal überhaupt in den Sommer.

Eine exakt vermessene 5km-Runde über gut befestigte Park-, Feld- und Waldwege ist 10 mal zu absolvieren. Die Brutto- und Nettozeiten werden mit einem Chip-System erfasst. In der Regel treffen sich hier die Ultraläufer aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland, weshalb Rodgau als das Saison Highlight des Ultramarathons gilt. Aber von etwa 500 angemeldeten Läufern gingen nur 182 an den Start, obwohl die Startzeit wegen der zu erwartenden großen Hitze von 10 auf 9 Uhr vorverlegt worden war. Beim Start um 9 Uhr war die Temperatur noch recht angenehm, aber mit zunehmender Zeit stieg sie bis auf 38 Grad. Es wurde trotzdem gelaufen, geschwitzt, getrunken und gekämpft.

Unterwegs auf der Runde gab es zwei Verpflegungsstellen, bei 800 m und bei 3 km, wo viele Getränke, Riegel, Powergel und Obst angeboten wurden. Wasserfontainen und Wassersprüher waren auch vorhanden. Am Ziel schließlich gab es Bier, alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee – alles kostenlos.

Alle gaben bei diesen extremen Bedingungen das Beste. Als unsere Topläuferinnen Natascha Bischoff (4:18, 3. Gesamtfrau und 1. in der Ak) und Janine Schwalger (4:40, 4. Gesamtfrau und auch 1. in der Ak) an uns vorbeiliefen, waren sie so klatschnass, als wären sie gerade einem Regenguss entronnen. Es ist schon bemerkenswert, dass die beiden auch unter diesen extremen Hitzebedingungen ihre Spitzenleistung abrufen können.

Ebenso sind die Leistungen von unseren männlichen Läufern Gerhard Kappes (6:37, 2. in der Ak und 1. In der Männermannschaftswertung), Andreas Mössinger (6:31, 8. in der Ak und auch 1. In der Männermannschaftswertung) und schließlich Irwan Harianto (5:44, 1. In der Ak und auch 1. In der Männermannschaftswertung) zu bewundern. Eine Mannschaft besteht aus 3 Läufern oder Läuferinnen von einem Verein. Diese Männermannschaft hat sich nach dem Erfolg bei der deutschen Meisterschaft im 6h-Lauf in Herne vom 22.05.2022 in Rodgau erneut als starke und entschlossene Mannschaft präsentiert.

Vom 1. Vorsitzenden des RLT Rodgau Hartmut Wirth wurde unser LSG-Team sehr freundlich begrüßt und empfangen. Er hat sich sehr bedankt, dass wir trotz dieser schwierigen Bedingungen gekommen und gelaufen sind und er wünscht sich dass die LSG Karlsruhe bei dem Lauf Ende Januar 2023 wieder zahlreich vertreten ist.

Der Streckensprecher hat immer wieder versucht, die Läufer zu ermuntern. Und der Vorsitzende Hartmut Wirth war während des gesamten Wettkampfs auf der Laufstrecke unterwegs, um uns allen seine Aufmerksamkeit zu vermitteln. Seine Helfermannschaft hat er hervorragend aufgestellt. Daher macht es immer wieder Spaß, in Rodgau zu laufen.

Uns LSG-lern machte es sehr großen Spaß, miteinander zu laufen, füreinander zu kämpfen und anschließend unsere Erfolge gemeinsam zu feiern Die Erinnerung daran und der Stolz darauf werden bleiben.

Ergebnislisten siehe: <https://my.raceresult.com/190728/>



## **Stubai Ultratrail am 02.07.22**

Von Günter Kromer

66 km von Innsbruck bis zum Stubai Gletscher, Start nachts um 01 Uhr, dazu viele anspruchsvolle und teilweise auch sehr steile Trails mit 4700 Höhenmetern Auf- und 2500 Höhenmetern Abstieg waren deutlich anstrengender als erwartet. Selten war ich bei einem Wettkampf so froh, es bis zum Ziel geschafft zu haben. Aber die traumhaft schöne Alpenlandschaft und absolut perfektes Lauf- und Fotowetter bereiteten mir 18 grandiose Stunden Laufabenteuer. Hier ist mein ausführlicher Bericht mit etwa 150 Fotos: <https://www.trailrunning.de/laufberichte/stubai-ultratrail/traumstrecke-bei-traumwetter/4281>



# Vorbereitungslauf

der LSG Karlsruhe für den Baden-Marathon  
am Sonntag, den 17. Juli 2022, um 09:00 Uhr

Liebe Vereinsmitglieder,

für den diesjährigen Baden-Marathon bieten wir wieder einen Vorbereitungslauf an. Dieser findet am Sonntag, 17. Juli statt. Start ist um 9 Uhr auf dem MTV-Gelände. Es werden nacheinander 4 verschiedene Runden gelaufen:

Runde: 10,5 km

Runde: 7,1 km

Runde: 7,7 km

Runde: 6 km

Die einzelnen Laufrunden müssen den Zugläufern bekannt sein, werden euch aber zeitnah nochmal mitgeteilt und mit Euch abgelaufen. Auch GPX-Daten vorhanden.

## **Dringend: Zur Durchführung benötigen wir Helfer!**

Zug- / Bremsläufer für die verschiedenen Tempogruppen.

Pro Gruppe mind. 3 Personen

5:00 min/km

5:30 min/km

6:00 min/km

6:30 min/km

Helfer am Verpflegungsstand beim MTV (ca. 6 Personen)

Helfer beim Auf- und Abbau der Verpflegungsstation

Es ist nicht erforderlich, dass alle Runden gelaufen werden. Es ist schon hilfreich, wenn man nur für 1 oder 2 Runden zur Verfügung steht. Auch ist ein Wechsel zu einer langsameren Gruppe möglich, dies aber bitte von vorneherein so angeben, damit entsprechend geplant werden kann.

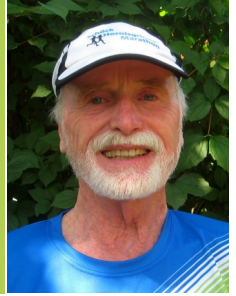
Bitte meldet euch bis zum 14. Juli, für welche Aufgabe ihr zur Verfügung steht.

Anmeldung bitte an folgende E-Mail: [robin.szulerski@lsg-ka.de](mailto:robin.szulerski@lsg-ka.de)

Sportliche Grüße,

Im Namen des Vorstandes

Robin Szulerski



## 2022 in Baden-Baden

von Klaus-Peter Mickel

2020 gab es ihn gar nicht, 2021 nur in stark abgespeckter Form, aber 2022 wieder zum gewohnten Termin mitten in der frisch gekürten Weltkulturerbe-Stadt und in bester familiärer Stimmung: Das war der 17. Heel-Lauf am 24. Juni 22 in Baden-Baden.

Weit mehr als 2.000 Läuferinnen und Läufer waren gekommen, um aktiv an diesem Familienfest der "Heel-Family" im Herzen Baden-Badens teilzunehmen. Der Goetheplatz vor dem städtischen Theater, die berühmten Kolonnaden, der Platz vor dem Kurhaus: Das waren die zentralen Orte für dieses großartige Läuferfest am Nachmittag und Abend des 24. Juni. Sogar die Bäder- und Kurverwaltung hatte diese Veranstaltung in ihr offizielles Programm aufgenommen, versehen mit dem Vermerk "Ohne Eintritt zugänglich für jedermann".

Alles, was diesen Lauf schon in der Vergangenheit so positiv ausgezeichnet hatte, war wieder so wie früher: Eine herzliche Atmosphäre, mehrere Laufangebote für alle Alters- und Leistungsgruppen, traumhaft schöne Laufstrecken rund um die weltberühmte Lichtentaler Allee, ein unglaublich vielfältiges und komplett kostenloses Verpflegungs- und Getränkeangebot, die Siegerehrung in der althehrwürdigen Konzertmuschel gegenüber dem Kurhaus, sowie – und das ist in der heutigen Zeit wirklich selten: Das alles ohne jegliche Teilnahmegebühr, denn die Firma Heel aus Baden-Baden spendiert dieser Veranstaltung traditionell nicht nur ihren Namen, sondern auch die gesamte Finanzierung.

Es gab Kinder- und Schülerläufe über 500 und 1000 Meter, und es wurde Walking über vier Kilometer vom Theater nach Lichtental angeboten. Die beiden Hauptstrecken für Läufer führten über vier und über zehn Kilometer. Die 10km-Strecke begann auf dem Heel-Firmengelände in Baden-Oos, führte dann entlang der 1977 stillgelegten Bahnstrecke von Oos nach Baden-Baden in die Nähe des damaligen Bahnhofs, der inzwischen zum Festspielhaus geworden ist. In dessen Nähe war ein sehr knackiger Anstieg um 40 Höhenmeter zu bewältigen, der heftig Körner kostete. Aber dann wurde man durch den Blick auf die Lichtentaler Allee belohnt, die in voller Länge bis zum Kloster Lichtental zu durchlaufen war, vorbei an der Trinkhalle, am Kurhaus, an der Kunsthalle, am Frieder-Burda-Museum, am Stadtmuseum. In der Innenstadt hatte man zusätzlich einen reizvollen Schlenker von der Allee in die Fußgängerzone zu laufen, über den Leopoldsplatz und mitten durch die gut besuchten Eis-Cafés der unteren Sophienstraße. Es hat großen Spaß gemacht, hier von den zahlreichen Restaurantgästen lautstark angefeuert zu werden. Am Goetheplatz, vor dem Theater,



Foto © LaufReport.de

konnte man nach sechs Kilometern schon mal die Zielatmosphäre schnuppern, aber es folgte noch eine vier Kilometer lange Schleife zum Kloster Lichtental und wieder zurück zur Ziellinie beim Theater. Diese letzten vier Kilometer bildeten auch die Strecke des ebenfalls angebotenen Vier-km-Laufs.

Fünf LSG-ler waren dieses Mal in Baden-Baden dabei: Manfred Deger lieferte mit einer Zeit von 15:19 Minuten über vier Kilometer eine sehr starke Leistung ab, die ihm den dritten Platz in der Gesamtwertung sowie den AK55-Sieg bescherte. Ralf Hauptmann, Sebastian Bold, Rolf Breithaupt (1. M75) sowie Klaus-Peter Mickel (3. M75) waren über zehn Kilometer erfolgreich.

Das abschließende Läuferfest im Kurgarten, der zu diesem Anlass mit vielen Tischen und Bierbänken möbliert war, litt ein bisschen unter der feuchten Witterung. Die Stimmung war trotzdem gut. Es war der gelungene Ausklang eines rundum gelungenen Familien- und Lauf-Nachmittags.

Ergebnisse: <https://api.maxx-timing.de/showevents/13/certificates>

## Neue Mitglieder stellen sich vor



**David Schöler**

Laufen ist für mich zwar keine Droge, aber nicht von einer Abhängigkeit zu sprechen wäre auch eine Untertreibung. Dafür ist es mir als Ausgleich und für die Bewegung in der Natur viel zu wertvoll. Nachdem ich einige Jahre nur für mich gelaufen bin, ohne dabei ernsthaft ein sportliches Ziel zu verfolgen, habe ich das vergangene Jahr im Corona-Sommer genutzt um mich strukturiert auf den Halbmarathon hier in Karlsruhe vorzubereiten. (Daher auch das Bild.) Das Ergebnis stimmte zufrieden und auf der Suche nicht weiter alleine zu trainieren bin ich auf die LSG gestoßen. Seitdem findet man mich auch regelmäßig mittwochs beim Bahntraining. Das Training in der Gruppe motiviert zusätzlich,

was mir sehr gefällt. Alleine treibt man sich dann doch selten so nah an den Maximalpuls.

**Jeden Mittwoch  
Bahntraining  
im Stadion  
des MTV Karlsruhe  
um 18 :30Uhr**

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



## Herne – ein Erfolgserlebnis

von Gerhard Kappes

Der dritte in Herne stattfindende 6-Stunden-Lauf wurde von der DUV genutzt, um dort am Sonntag, den 22. Mai 2022, die Deutschen Meisterschaften in dieser Disziplin auszutragen. Schon Anfang des Jahres hatte ich vor, mal wieder an einem Lauf im Ultra-Bereich teilzunehmen. Nachdem ich den 50-km-Lauf in Weiher wegen Magenproblemen nach 35 gelaufenen Kilometern beendete, galt es, ein neues Ziel anzusteuern. Irwan ermunterte mich, beim 6-Stunden-Lauf in Herne mit ihm an den Start zu gehen. Nach kurzer Bedenkzeit meldete ich mich an und Andreas kam noch dazu. So hatten wir eine Mannschaft zusammen, die außerdem die Voraussetzungen für die Wertung im Senioren-bereich erfüllte.

Ich wollte eigentlich entspannt mit der Bahn an- und abreisen. Doch am Anreisetag, dem Tag vor der Veranstaltung, gab es Verspätungen bei den aus der Schweiz kommenden Fernzügen, bedingt durch ein Unwetter in der Nacht davor. Da kann man nichts machen. Mit Irwan und Andreas, die mit dem Auto anreisten, habe ich mich anschließend getroffen und wir haben bei einem „Italiener“ zu Abend gegessen.

Am nächsten morgen ging es dann zum Start/Ziel in der Akademie Mont Cenis, einem riesigen Gebäude auf dem Gelände einer ehemaligen Kohle-Zeche, mit überdachtem Durchgang, das viel Platz bot. Geradezu ideal für den Veranstalter (Zeitnahme, Verpflegung) und für die Betreuer/innen. Andreas hatte übrigens einen Campingtisch für unsere Eigenverpflegung mitgebracht.

Um 10:00 h war der Start. Es ging auf einen 3,75 km langen Rundkurs, über den im Vorfeld zu hören war, dass er wellig und kurvig sei (38 HM pro Runde). Also sollte ich meine Devise, verhalten anzugehen, unbedingt befolgen. Schon nach ein paar Hundert Meter ging es eine steile ca. 30 m lange, aus Betonplatten bestehende Rampe hinab, die man als Teil einer Begegnungsstrecke zurück bei KM 3 wieder



hoch musste. Die befestigten Wald- und Feldwege befanden sich in einem ordentlichen Zustand. Es war zwar warm, aber die Strecke lag zu einem großen Teil im Schatten. Nach Absolvierung der sog. Kennenlern-Runde war Trinken angesagt. Für jede/n Teilnehmer/in gab es einen großen Trinkbecher mit gekennzeichneter Startnummer zum Wiederverwenden. Aus Umweltgründen/Müllvermeidung eine gute Idee. Aber jedes Mal am Verpflegungsstand Anhalten, den Getränkewunsch sagen, das Einfüllen abwarten, dann schnell Trinken und den Becher wieder hin stellen? Da fiel mir ein, dass ich einen kleinen Becher an unserem Eigenverpflegungsstand deponiert hatte. Beim nächsten Trinkstopp nahm ich den, ließ ein Getränk einfüllen und ging weiter, während ich immer wieder einen kleinen Schluck nahm. Das war wesentlich effektiver. Zum Glück hatte ich eine LSG-Hose an, die Seitentaschen hatte, um den Becher einzustecken. Und so ging es Runde um Runde weiter, immer nach Plan, d.h. eine knappe halbe Stunde pro Runde. Nach etwa der Hälfte des Rennens merkte ich dass, ich Läufer/innen überholte, die langsamer wurden. Mein Rennen habe ich somit richtig eingeteilt. Mit den gelaufenen 48 km habe ich dann auch ein erfreulich gutes Ergebnis erzielt. Immerhin war es der 2. Platz in der AK. Vor mir war nur der Vereinskamerad Irwan mit 52,2 km. Zusammen mit Andreas (50,1 km) erreichten wir drei sogar einen hervorragenden 2. Platz in der Männer-Gesamtwertung und ebenfalls bei den Seniorenmannschaften. Peter Anders, der gemeldet war, verzichtete auf einen Start, da er sich eine Woche nach seinem 24-Stunden-Lauf in Bottrop noch nicht so erholt hatte, um einen soliden Lauf zu bestreiten.



Leider konnte die Siegerehrung erst mit zeitlicher Verzögerung stattfinden. Es war so, dass einige für die Restmetervermessung von den Läufer/innen abgelegten Sandsäckchen (mit Nummernschild) verschwunden waren, was zu mühevoller Nacharbeit beim Veranstalter führte.

Auf Grund der Verspätung trat ich mit Andreas und Irwan die Heimfahrt im Auto an, nachdem wir noch in Herne einen kleinen Imbiss zu uns genommen hatten. Wir kamen zügig voran und gut gelaunt, da erfolgreich, wieder in Karlsruhe an.



## Interesse am Seniorentaining?

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

**Einfach dazukommen.**

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



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



## 13. SWE Halbmarathon

06. August 2022

**Veranstalter:** SSV Ettligen, Abt.: Laufftreff Ettligen

**Laufstrecke:** 21,1 km Rundkurs

**Start und Ziel:** Horbachpark, 76275 Ettligen

**Startgebühr:** 18 €, Nachmeldung + 4 €

[Link zum Veranstalter](#)



## Brezelfest-Strassenlauf Speyer

10. Juli 2022

500 m Bambinilauf

1.400 m Kinderlauf

2.600 m Jedermannlauf

7.900 m Hauptlauf

[Link zum Veranstalter](#)

## 34. Abendstraßenlauf

26. August 2022

333 m Bambini-Läufe

1000 m Schüler-Läufe

3,5 km Einsteiger-Lauf

10 km Volkslauf

[Link zum Veranstalter](#)



**Nächster Stammtisch** am 2. August 2022 um 20 Uhr  
beim DJK Karlsruhe-Ost 1921 e.V., Friedrichstaler  
Allee 52, 76131 Karlsruhe

**Vorbereitungslauf zum Baden-Marathon**  
am 17. Juli 2022. Start um 9:00 Uhr  
auf dem Gelände des MTV Karlsruhe





## Juli/August 2022

### *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 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, Silke Windecker, Lena Schmidt

