

Hardtwaldrunner



LSG-Vorbereitungslauf für den Baden-Marathon

geschrieben von Regina Berger-Schmitt

Am 23. Juli fand bei gutem Wetter wieder unser Vorbereitungslauf für den Baden-Marathon statt - dieses Mal mit neuem Konzept. Während früher zunächst eine 21-km-Runde mit zwei Verpflegungsstellen gelaufen wurde und anschließend zwei Ergänzungsrunden von knapp 6 km angeboten wurden, hatten wir in diesem Jahr nur kürzere Runden - 10.5 km, 7 km, 7.7 km und 6 km - im Programm. Die erste Runde entsprach der Strecke unseres Hardtwaldlaufs, die zweite Runde führte in den Schlosspark, die dritte Runde ging Richtung Neureut und die vierte Runde war die frühere Ergänzungsrunde.

Es gab drei gute Gründe für diese Veränderung. (1) Der aufwendige Transport von Tischen, Getränken und Bechern für den Aufbau von zwei Verpflegungsstellen im Wald sollte uns erspart werden. (2) Die zweimalige Überquerung einer Straße und das dadurch bestehende Unfallrisiko sollte vermieden werden. (3) Den Teilnehmern sollte ein früher Ausstieg ermöglicht werden, falls die Fitness für eine längere Strecke doch nicht ausreichte. Hier ist insbesondere auch an die Halbmarathonstarter zu denken, die im Training nicht bereits 21 km laufen müssen.

Neu war auch, neben den Tempogruppen 5:00/km, 5:30/km, 6:00/km und 6:30/km eine Slow-Runner-Gruppe mit einem Tempo von ca. 7:15/km anzubieten. Es waren nur wenige Teilnehmer, die so langsam laufen wollten, aber für sie war es gut, dass es dieses Angebot gab! Auch die "inoffizielle" 4:30/km-Gruppe hatte wenige Mitläufer, aber diese freuten sich über diese Tempomöglichkeit.

Nach jeder Runde kam man zum MTV zurück und konnte sich stärken und dann entweder weitermachen oder aufhören. Wir hatten wie immer Wasser, Apfelschorle sowie die alkoholfreien Bierspezialitäten vom Brauhaus Hatz-Moninger, daneben Bananen und Fruchtriegel. Das Mineralwasser wurde am Ende leider etwas knapp - hatten wir doch deutlich mehr Teilnehmer (ca. 150) als in den beiden Jahren zuvor! Wie gut, dass es nur mäßig warm war.

Unterwegs und am Ende sah man eigentlich - wie immer - nur fröhliche und zufriedene Gesichter. Die zahlreichen schönen [Bilder von Ekkehard](#) (danke!) bezeugen das. Auch in den Gesprächen mit den Teilnehmern wird immer wieder deutlich, dass die Marathonvorbereitungsläufe für die Läufer einen hohen Stellenwert haben und gerne angenommen werden, insbesondere auch der sich dabei anbietende Erfahrungsaustausch. Daher sollten wir im nächsten Jahr wieder eine entsprechende Veranstaltung machen. Vorschläge zur weiteren Verbesserung sind willkommen.

IN DIESER AUSGABE u. A.

Vorbereitungslauf	1
HM Ettlingen	2-3
Bellheim	4
Lußhardtlauf H'brücken	5
Triathlon	6-8
Asparaguslauf	9
Schatzkästchen	10
Neue Mitglieder	11-13
Im Fokus	14

10. SWE ♦♦♦ Halbmarathon Ettlingen

Mein dritter Start beim diesjährigen Jubiläums-Halbmarathon in Ettlingen war nach 2013 und 2014 zugleich der erfolgreichste Lauf für mich über die gut profilierte Strecke rund um Ettlingen mit Start und Ziel im Horbachpark. Bei besten äußeren Bedingungen mit Werten um die 20° und Sonnenschein viel um Punkt 17 Uhr der Startschuss.



Robin Szulerski

Eine bestimmte Zeit hatte ich mir für diesen Halbmarathon nicht vorgenommen, da ich die Strecke kannte und wusste, was auf mich zukommen würde. Wenn es gut läuft dachte ich mir, kann ich bei einer Zeit um die 1:30h wieder im Ziel sein.



Steigung Richtung Spessart

So ging ich die ersten Kilometer sehr verhalten an, meinen Motor wollte ich zunächst einmal etwas auf Temperatur bringen. Kurz nach dem Horbachpark, stand die erste Steigung in Richtung Spessart an. Hier zog sich das Feld dann in die Länge, nachdem es kurz nach dem Start relativ eng und der Weg aus dem Park doch sehr schmal war. In einem gleichmäßigen Tempo konnte ich diesen langen Anstieg relativ entspannt bewältigen.

Anschließend ging es weiter durch Spessart in Richtung Schöllbronn. Mittlerweile fand ich mich in einer Gruppe wieder, die in einem sehr guten und gleichmäßigen Tempo lief. Auf dem weiteren Weg nach Schluttenbach konnten wir zusammen richtig Zeit gutmachen und langsam hatte ich das Gefühl, dass es heute eine ganz passable Zeit werden könnte. Aber noch war ich vorsichtig, denn kurz nach Kilometer 10 ging es nochmal für ca. 500 m steil bergauf. Dieser Anstieg hat mir bereits in den Jahren 2013 und 2014 stark zugesetzt. Besonders 2013, bei sehr hohen Temperaturen musste ich „All In“ gehen und habe mich dieses kurze Stück richtig quälen müssen. Erstaunlicherweise war dies heuer überhaupt nicht der Fall. Im Gegenteil, es lief wirklich gut und ich war überrascht, wie schnell ich dort oben war. Vielleicht waren es doch die vielen Trainingskilometer der letzten Wochen hinauf zum Turmberg, die sich jetzt bemerkbar machten. Nach einem kurzen Griff zum Getränkebecher bei der dortigen Verpflegungsstelle ging es dann von Kilometer 11 bis 16 mehr oder weniger bergab bis Oberweier. Erwähnen möchte ich an dieser Stelle das wirklich starke Bergablaufen vom Jasko, der mich mit einer Geschwindigkeit überholte, dass auch meine Mitläufer ins Staunen versetzte. Die ersten paar Meter versuchte ich mich an seine Fersen zu hängen, musste allerdings schnell feststellen, dass ich da nicht mithalten konnte. Also lief ich mein Tempo weiter, bis wir Oberweier erreichten.

Endlich dachte ich mir, denn auf der Ebene zu laufen ist doch wesentlich angenehmer und da ich mich immer noch ausgesprochen gut fühlte, beschloss ich nun, nochmal einen Gang höher zu schalten. Und ich muss sagen, es machte Spaß. Meine Mitläufer konnten jetzt auch nicht mehr mein Tempo mitgehen und ich überholte Läufer um Läufer. Genau wie zwei Wochen zuvor in Bellheim konnte ich Kilometer für Kilometer das Tempo halten und fühlte immer noch Kraft in meinen Beinen. Eine zusätzliche Motivation war, als ich dann 200-300 m vor mir Jasko wieder erblickte. Nun war mein Ehrgeiz gepackt. Er schien einen guten Läufer an seiner Seite zu haben und ich wollte unbedingt dieses Loch zulaufen. Aber die beiden waren wirklich auch sehr flott unterwegs. Ich merkte, dass ich allmählich näher kam. Kurz vor dem Ziel hab ich es dann tatsächlich geschafft, die beiden einzuholen. Dennoch hab ich jetzt auch viel Substanz liegen lassen, bis ich das Loch zugelaufen hatte. Mit meinen letzten Kräften versuchte ich nochmal einen Ticken schneller zu laufen. Jasko selbst



Spannendes Finale gegen Ralf Kohler

motiviert mich mit seinen Zurufen und gab mir nochmal richtig Power für die letzten 1-2 Kilometer. Und so kämpfte ich gegen Ralf Kohler (Bühlertal) um den nächsten Zieleinlauf. Zweimal wollte ich vorbeiziehen, aber zweimal hat er stark kontern können. Mit zwei Sekunden Vorsprung sicherte er sich letztendlich die nächste Platzierung.

Für mich blieb die Uhr bei 1:29:08 h im Ziel stehen. Die schnellste Zeit, die ich in Ettlingen gelaufen bin. Mit meiner Leistung war ich mehr als zufrieden, es lief ausgesprochen gut und ich konnte mit einem Lächeln den diesjährigen Jubiläums-Halbmarathon verlassen.

[Bilder von Ekkehard Gübel und Johann Till](#)

[Alle Ergebnisse unserer Läufer und Läuferinnen auf Laufinfo.eu](#)

5. KIT-Meisterschaft über 10km

am 24.06.2017

Bereits zum 5. Mal rief das KIT zur internen Meisterschaft von Studenten und Mitarbeitern auf, um herauszufinden, wer die 10km am schnellsten bewältigen kann. Es dürfen jedoch auch Externe teilnehmen. Da ich auf der Suche nach einer Alternative zu Leimersheim war, botete sich der Lauf an. Obwohl ich eigentlich noch keinen 10er vor Herbst laufen wollte, überwand ich meine Ängste und meldete mich an. Mit Erstaunen stellte ich fest, dass dies erst mein dritter Zehner überhaupt ist. Irgendwie hatte ich immer riesigen Respekt vor dieser Distanz. Und auch an diesem Morgen machte sich die Aufregung bemerkbar. Der Magen war nicht besonders stabil und fit fühlte sich irgendwie auch anders an. Es gab kein Entrinnen!



Madeleine Fina



Madeleine und Matthias Bard

mich überraschend kurz vor der Ziellinie. So reichte es nur für die Holzmedaille in 43:20,5 Minuten. Eigentlich kann ich einen solchen Endspurt, aber an diesem Samstag ging gar nichts.

Die Strecke führt vom Campus Süd zum Campus Nord. Die einzige Gemeinheit war die Brücke am Adenauerring, ansonsten führte die Strecke topfeben und nur geradeaus die Grabener Allee entlang. Fast perfekt für eine schnelle Zeit. Vor dem Start tat ich mich mit Matthias Bard zusammen. Wir wollten ungefähr die gleiche Zeit laufen und so verbrachten wir die ersten 6km zusammen. Matthias hatte noch etwas Luft und ich ließ ihn ziehen. Er lief als Erster in unseren Vereinsfarben auf dem Campus Nord ein (43:03,2 Min.). Die ganze Zeit drückte ich mich davor, das Tempo anzuziehen. „Wenn du 2 km vor dem Ziel Gas gibst, brichst du zusammen und kommst sicherlich nicht im Ziel an!“, dachte ich und trottete weiter gleichmäßig vor mich hin. Bloß nicht zu schnell, es könnte ja wehtun! 300m vor dem Ziel holte mich meine Gemütlichkeit dann ein. Katja Bäuerle vom VfB Bretten überholte



Bellheimer Sommernachtslauf



Matthias Bard

Am 05.08 fand im wunderschönen Bellheim in der Pfalz der 34. Sommernachtslauf statt. Es wurde ein Hauptlauf über 25km und ein 10km-Lauf (Sommernachtssprint) angeboten. Beim 25-er waren einige LSG-ler vertreten; für den 10-er entschied sich nur Irwan Harianto. Robin Szulerski, Silas Stiehl und ich wollten diesen Lauf gemeinsam bestreiten und sind voller Vorfreude zusammen hin gefahren. Der Startschuss fiel um 19 Uhr. Trotz der Uhr- und Jahreszeit waren die Bedingungen super. Es war nicht zu heiß (ca. 21°C) und es blieb trocken. Bisweilen gab es einen leichten Wind, der gegen Ende hin dann ein wenig auflebte.

So liefen wir gemeinsam als Trio los und konnten anfangs bei einem Tempo zwischen 4:20 bis 4:30 zusammen bleiben. Leider hatte Silas relativ schnell Probleme in der Bauchregion, die im Verlauf auch nicht mehr besser geworden sind. Beim 25-er läuft man zunächst eine kleine Runde, danach eine etwas längere Runde in Bellheim, bevor es über eine Landstraße und später auch Feldwege durch die Orte Westheim, Lustadt, Zeiskam und wieder zurück nach Bellheim geht. Die Wege sind komplett asphaltiert und flach. Man läuft hauptsächlich durch ruhige Wald- und Wiesenlandschaft sowie kurzzeitig durch die idyllischen pfälzischen Dörfer.

Irwan zeigte eine sehr überzeugende Vorstellung und kam nach 43:36 als 24. ins Ziel. Damit siegte er souverän in seiner Altersklasse M65 mit mehr als zwei Minuten Vorsprung.

Beim Hauptlauf kam Jasko Bajadzić als erster Vereinskollege nach schnellen 1:46:25 als 19. ins Ziel (5. M40). Kurz danach finishten Jens Lukas (1:46:56, 4. M50) und Robin Szulerski (1:47:26, 6. M35). Mit einigem Abstand kam ich dann ins Ziel.

Völlig überraschend reichte die Zeit von 1:53:03 für den dritten Platz in der Hauptklasse. Dies lag an der geringen Teilnehmerzahl in dieser Altersklasse. Wäre ich 30 Jahre älter, hätte diese Zeit nur für den 4. Platz in der M55 gereicht. Silas Stiehl kam dann trotz seiner Probleme kurz nach mir ins Ziel (1:54:18, 4. MHK). Andreas Mössinger freute sich über eine neue persönliche Bestzeit. Er überquerte die Ziellinie nach 2:09:19 (14. M55). Bei Norbert Piekorz blieb die Uhr kurz danach stehen (2:10:20, 15. M55). Klaus Becker bewältigte die Distanz in 2:16:26. Als erste Frau von der LSG erreichte Janine Schwalger in guten 2:16:36 das Ziel, was leider nur für den undankbaren 4. Platz in der W30 reichte. Nur wenig länger brauchte die zweite Vereinskollegin Maya Lukas, die 2:17:51 benötigte und damit 5. in der W45 wurde. Eine überragende Leistung lieferte Artur Krüger ab. Er gewann in 2:18:13 die Altersklasse M75 mit über 5 Minuten Vorsprung. Wolfgang Feikert bewältigte die Strecke in 2:28:04 (6. M60). Gerhard Kappes spürte den Vorbereitungslauf zum Ettlinger Halbmarathon vom Wochenende davor noch in den Beinen. Daher musste er etwas langsamer machen, kam jedoch trotzdem noch nach soliden 2:29:23 ins Ziel (6. M65).

Danach begann dann der gemütliche Teil des Abends. Der Veranstalter hatte bestens für das leibliche Wohl gesorgt. So saßen wir noch einige Zeit in gemütlicher Runde zusammen und ließen die tolle Sommernacht ausklingen.



Robin, Silas und Matthias auf der ersten Runde

[Weitere Bilder von Ekkehard dazu](#)



Lußhardtlauf

Hambrücken



Jürgen Creutzmann

Der Ortsname Hambrücken, 1161 erstmals urkundlich erwähnt, geht auf das althochdeutsche „hagan“ (= Dornenstrauch, Weißdorn, Hainbuche, Brombeerstrauch) und „brugga“ (= Brücke) zurück.

Der „Luß“ ist ein Streifen Wald, im damals etwa von der Kinzig-Murg-Rinne im Oberrheingraben bis nach Heidelberg durchgängigen Hardtwald, der 1056 von Kaiser Heinrich III zur Urbanmachung dem Bischof von Speyer (Daher das weiße Kreuz auf blauem Grund im Hambrücker Ortswappen) geschenkt wurde. „Hardt“ ist das althochdeutsche Wort für Wald.



Unverhofft kommt oft—Ohannes wird 3. in seiner Altersklasse

Da wir LSG'lerinnen und LSG'ler bekanntlich gerne durch den Hardtwald rennen (vgl. „Hardtwaldrunner“ ;) kommen wir auch gerne jährlich zu den Lußhardtläufern ins schöne Hambrücken, um an deren toll organisiertem Lauf teilzunehmen.

Als teilnehmer*innenzweitstärkste Mannschaft liefen 22 LSG'ler*innen an Dornensträuchern vorbei und durch den Hambrücker Wald. Davon drei auf der HM- und die restlichen 19 auf der 10-km-Distanz, die zur PSD-Cup-Wertung zählt. Auf der HM-Distanz errang Irwan Harianto in starken 01:43:08 den ersten Platz in der AK m65 und Josef Kranz konnte in ebenfalls starken 01:33:24 den zweiten Platz in seiner AK m 55 erzielen. Der Autor und Kreisrat Jürgen Creutzmann beließ es bei einem „Slowrun“ in knapp 2

Stunden; er lief übrigens mit der Startnummer 1111, die nach der Äußerungen einiger Hambrücker noch schöner sei als die des Herrn Landrats, der traditionell den Hambrücker HM mit der Startnummer 1000 läuft; in diesem Jahr aber entschuldigt ist. Beim stark besetzten 10-km-Lauf konnten sich 9 LSG'lerinnen platzieren, wobei Ulrike Hoeltz (47:20), Peter Beil (42:34) und Christoph Hakenes (33:22) je den ersten Platz ihrer AK erringen konnten. Angelos Svarnas (44:19), Manfred Deger (40:04), Nikolas Svarnas (38:35) und Stefan Fritz (34:26) erzielten je den zweiten Platz ihrer AK, wobei sich Stefan zusätzlich noch über seine persönliche Bestzeit freuen konnte. Ohannes Sallak (45:25) und Daniel Flöter (39:14) standen je bei Nummer drei auf dem Siegerpodest. Alle weiteren [Ergebnisse](#) könnt ihr bei Laufinfo.eu nachlesen und eins ist sicher: Wir LSG'ler*innen kommen wieder im August 2018 zum Lußhardtlauf nach Hambrücken!

[Weitere Bilder dazu von Ekkehard](#)





Grüße aus Würzburg!

Hallo liebe Läufer!



Lea Cargol

Wie einige von euch vielleicht schon wissen, mache ich seit circa einem Jahr Triathlon. Ich bin Ende letzten Jahres nach Würzburg gezogen zum Studieren

und starte für den SV Würzburg 05 bei zahlreichen Triathlons. Hauptsächlich bestreiten wir Wettkämpfe in der Triathlon- Liga. In der Liga ist nicht nur die Leistung jedes einzelnen gefragt, sondern vor allem die des ganzen Teams. Ein Team besteht bei den Frauen aus vier Athletinnen. Es ist wichtig, dass man als Team gut auf sich abgestimmt ist und sich abspricht. Unser Team startet in der Regionalliga Bayern. Es gibt noch eine Liga unter der Regionalliga, die Bayernliga und die nächsthöhere ist die 2. Bundesliga Süd.

Es gibt jede Saison fünf Wettkämpfe mit den unterschiedlichsten Wettkampfformaten. Meistens sind die Ligawettkämpfe Sprintdistanzen (0.75km Schwimmen - 20km Radfahren – 5km Laufen) oder olympische Distanzen (1.5km- 40km- 10km).



Mannschaftswettkampf in Weiden

2.5 km Laufen). Mannschaftswettkampf bedeutet, dass das Windschattenfahren auf dem Rad nur innerhalb des eigenen Teams erlaubt ist. Hier ist es auch wichtig, dass man sich vorher abspricht, wer vorne schwimmt und nach Möglichkeit langsamere aus dem Team im Wasserschatten mitziehen kann. Beim Laufen werden dann diejenigen, die zu langsam laufen von ihren Teamkollegen am Startnummernband gezogen, was für den Gezogenen schon mal sehr anstrengend sein kann!

Der erste Wettkampf in Weiden war ein Mannschaftswettkampf der Distanz Super-sprint (400m Schwimmen- 10km Radfahren-



Mittlerweile sind schon vier von fünf Ligawettkämpfen vorbei. Zur Zeit befinden wir uns auf dem 3. Platz in der Regionalliga. Unser erfolgreichster Wettkampf war am 23.7.17 in Schongau, an dem wir uns den Tagessieg geholt haben. Gleichzeitig wurde die Bayerische Meisterschaft Elite auf der olympischen Distanz ausgetragen, bei der ich den 5. Platz erreichen konnte. Außerhalb der Ligawettkämpfe kann sich natürlich jeder noch privat für Wettkämpfe anmelden. Ich habe mit ein paar Teamkollegen bei der olympischen Distanz im Kraichgau teilgenommen und den 6. Platz bei der Deutschen Meisterschaft AK erreichen können. Viele sportliche Grüße Lea Cargol

Es gibt auch Wettkämpfe, bei denen jeder Athlet einen Einzelwettkampf macht, mit oder auch ohne Windschattenfreigabe und am Ende werden die Platzierungen jedes Triathleten eines Teams zusammengezählt. Das Team, das die niedrigste Zahl erreicht, holt sich den Tagessieg.



Mannschaftswettkampf Lauingen



IRONMAN European Championship Frankfurt



Thilo
Schmalkoke

9.07.2017 / Die Vorbereitung lief größtenteils planmäßig. Nach dem Ermüdungsbruch im Herbst 2016 im linken Sprunggelenk konnte ich schon im Winter wieder richtig gut laufen. Mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühling wurden auch die Kilometer auf dem Rad zunehmend mehr. Ich gewöhnte mich langsam an die recht aggressive Sitzposition auf dem neuen Triathlonrad. Auch das Schwimmen entwickelte sich langsam. Meine DLRG-erprobten Söhne (9 und 12 Jahre jung) gaben mir ein paar wertvolle Tipps zur Verbesserung meiner Kraul-Technik.

Das Ziel der Hawaii Qualifizierung war klar formuliert (11 Plätze in meiner AK 45). Um sicher zu gehen, dabei zu sein, rechnete ich bei optimalen Bedingungen mit 9:30 h als benötigte Zielzeit. Bei großer Hitze auch etwas länger. Die Kalkulation setzte sich zusammen aus 1:10 h Schwimmen + 5 Minuten Wechselzeit (in Frankfurt ist der Weg aus dem Wasser zur WZ1 sehr lang und bergauf) + 5:00 auf dem Rad + 3:15 Laufen. Die Wechselzeit (90 Sekunden) für den zweiten Wechsel musste ich auf dem Rad oder beim Laufen herausholen ...

Das heiße Wetter im Juni schien jedoch meine Kalkulation zu torpedieren. Die Temperatur im Langener Waldsee (hier findet das Schwimmen statt) stieg scheinbar unaufhaltsam richtig 24 Grad. Ab 24,5 Grad wird ohne Neopren geschwommen. Es besteht die Gefahr der Überhitzung der Athleten in der schwarzen Gummipelle. Für einen unterdurchschnittlichen Schwimmer wie mich ist dies ein Horrorszenario. Der Neo hilft schlechten Schwimmern ungemein eine besserer Wasserlage zu bekommen. Gute Schwimmer sind darauf viel weniger angewiesen.

Die Erlösung kam erst 60 Minuten vor dem Start über Lautsprecher: "Offiziell 24,1 Grad". Mir fielen eine ganze Schubkarre voll mit Steinen vom Herzen.



Der Start wird seit zwei Jahren als "Rolling Start" ausgeführt. Das heißt, dass nicht mehr 3000 Teilnehmer gleichzeitig ins Wasser stürmen und sich die ersten 400m gegenseitig verprügeln, sondern, dass jeder Athlet sich gemäß seiner erwarteten Schwimmzeit in den See begeben kann. Im Sekundentakt starten immer 5 Athleten gleichzeitig. Eine wirklich tolle Regeländerung.

Entsprechend entspannt verlief für mich dann auch das Schwimmen. Ohne Panikattacken und Schnappatmung immer im Sog der Vorschwimmer in zwei Schleifen über den See. Nach ca. 1,5km kommt eine "Australien Exit". D.h. ein kurzer Landgang zum Schwimmbrille richten und Zeitkontrolle. Mit 27:xx min lag ich voll im Plan.

Zum Ende der zweiten Schleife war ich dann doch noch in eine kurze Rangelei verwickelt, aber bis auf ein unbeabsichtigtes 300m zu frühes Abdrücken meiner Uhr ist nichts passiert.

Die Schwimmzeit mit 1:08:44 war aus meiner Sicht perfekt. Platz 943 insgesamt und Platz 85 der AK. Ich hatte die kalkulierte WZ2-Zeit schon fast heraus. Beim Wechsel ist mir allerdings ein dämlicher und peinlicher Fehler passiert. Ich habe mir den falschen Rad-Wechselbeutel gegriffen. Also halbneckig wieder zurück zum Beutelständer. Zum Glück war der rechtmäßige Besitzer noch nicht aus dem Wasser und auf der Suche.

So war ich dann nach insgesamt 1:15h doch erst auf dem Rad. Aber alles immer noch voll im Plan. Vom Rad gab es wenig Spektakuläres zu berichten. Die Straßen

sind größtenteils wirklich tip top gepflegt. Ich trete im Schnitt zwischen 230 Watt über die Distanz, dabei muss ich darauf achten an den Steigungen nicht dauerhaft zu überziehen, was mir als kräftigem Fahrer sehr schwer fällt. Aber die verbratenen Körner von 10 Minuten bei 350 Watt an den Steigungen gibt es leider nicht wieder zurück... Die Beine fühlten sich auf dem Rad allerdings auch nicht so überragend an, dass die Gefahr bestand zu überpacen. Gegen Ende zwickte dann auch langsam die Oberschenkelvorderseite etwas krampfzig. Kein Problem: beim Laufen brauche ich die ja nicht.

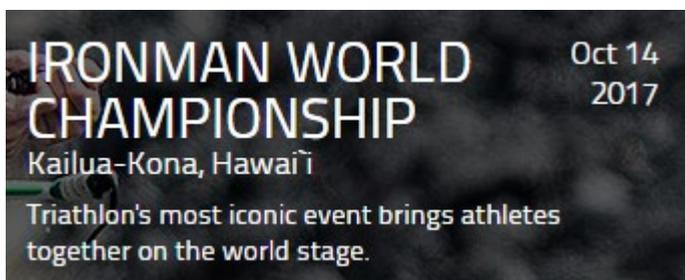
Mit 4:57:27 h auf dem Rad in die WZ2 lief alles wie geplant. Platz 338 insgesamt und 32 der AK für den Radsplit. Es geht langsam nach vorne.

Der Wechsel lief diesmal ohne Probleme. Nach dem Radfahren ist es immer das Gleiche, das Tempogefühl ist völlig gestört. Ich rennen mit 4:30min/km die ersten KM und fühle mich sooo langsam. Die mittlerweile über 30 Grad machen mir jedoch recht schnell deutlich, dass dies nicht dauerhaft meine Reisegeschwindigkeit für den Rest des Tages wird. Ich schaffe es aber mich bei 4:40-45min/km einzupendeln. An den zahlreichen Verpflegungen und an dem achtmal zu überquerenden Mainbrücken erlaube ich mir das Tempo etwas zu reduzieren. So zuckelt man dann vier Runden Main hoch und Main runter. Ich denke mir immer wieder, dass die wahren Helden die Helfer an der Strecke sind. Die stehen über Stunden in der prallen Sonne und reichen uns Trotteln klebrige Zuckerpampe. Nochmals Danke an alle Helfer, falls es eine(r) zufällig liest!

Ab km30 wird es dann wirklich zum Wettkampf. Die Lockerheit ist weg. Jetzt wird gebissen. Ich muss zunehmend mehr investieren, komme aber zu meiner eigenen Überraschung immer noch auf meinen angestrebten KM-Schnitt. Ich hoffte, dass bei den heißen Temperaturen auch 9:40h reichen werden. Ich zog dabei zunehmend meine Kraft und Motivation aus dem Elend der anderen. Ich habe so viel großartige Athleten überholt, das pusht einen ungemein. Ab km35 wird nicht nur gebissen, sonder auch gerechnet: "Das muss doch reichen für eine 9:3x selbst wenn ich jetzt auf 5:30 einbreche!" Zum Glück breche ich nicht ein. bei km40 eine letzte Schrecksekunde. Gedanklich schon beim Zieljubel trete ich auf eine Bordsteinkante und knicke um. Zum Glück nichts passiert, erinnert mich aber daran, bis zum Ende konzentriert zu bleiben. Dann endlich der Zielbogen auf dem Römerplatz. Die Uhr bleibt bei 9:35:02 stehen. Die Marathonzeit war mit 3:20:28h in Anbetracht der sonnigen Temperaturen auch sehr gut. Platz 91 insgesamt und 6 der AK für den Laufsplit.

Im Ziel hängen noch keine Ergebnislisten. Ich suche meinen Kleiderbeutel, gehe zum Duschen und starte mein Smartphone. Hier rauschen schon die ersten Gratulationen und Reisetipps für Hawaii rein. Unglaublich: habe ich mich tatsächlich für die Triathlon WM in Kona/Hawaii qualifiziert? In Summe bin ich achter meiner AK geworden und somit sicher qualifiziert. Die Gefühle sind unbeschreiblich und völlig durcheinander. Zwischendurch muss ich weinen. Ich bin meiner Familie so dankbar, dass sie mir die Möglichkeit geboten haben immer wieder zu trainieren. Auch heute, drei Tage nach dem Rennen, beim Schreiben des Berichts ist das Gefühl immer noch unwirklich, aber ich habe mich tatsächlich für die Triathlon Weltmeisterschaft auf Hawaii qualifiziert!

Aloha, Thilo



Interesse am Seniorentaining?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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



29. Asparaguslauf in Graben-Neudorf



Madeleine Fina

Im Rahmen eines kleinen Straßenfestes am Vereinsheim des TSV Graben findet der Asparaguslauf taggleich mit dem Queichtallauf in Zeiskam statt. So hat es der schöne Lauf immer schwer, entsprechend hohe Teilnehmerzahlen zu erreichen, da in Zeiskam der PSD-Cup lockt. Trotzdem konnte die Ergebnisliste 40 Teilnehmer mehr als vorheriges Jahr ausweisen. Am 02.07.2017 fanden auch 7 LSG'ler den Weg dorthin. Allen voran Gerhard Kronavetter, der den Lauf mit organisiert hat.

Auf beiden Strecken bewegt man sich hauptsächlich auf Asphalt- und Waldboden. Nennenswerte Steigungen (eine Brücke beim 10er!) gibt es nicht, weshalb auch schnelle Zeiten möglich sind, wenn denn die Sonne nicht wieder einen Hitzerekord knacken will.

Um 9 Uhr erklang der Startschuss bei angenehmen Temperaturen um die 18 Grad für beide Distanzen. Ich entschied mich wieder für die 5km – kurz und schmerzlos. Ziel war es, an die 20 Minuten ranzulaufen. Auch beim 5er mit dabei: Gerhard Kronavetter. Am Tag zuvor noch eine Triathlon-Sprintdistanz abgespult, machte er heute nur einen „lockeren“ Lauf und kam als erster LSG'ler in 19:39 Minuten ins Ziel. Das ist im Gesamteinlauf Platz 4. Wahrhaftig kam ich schon an Position 6 in 19:54 Minuten als erste Dame durch den Zielkanal. Ich konnte es selbst kaum glauben! Nach nur einem Monat Tempotraining schon die 20 Minuten-Marke zu knacken, war nach dem KIT-Lauf eine Woche zuvor noch undenkbar! Dass es auch einen neuen Streckenrekord bedeutet, ist da nur eine schöne Nebensache. Lothar Leppert-Saumer macht das LSG-Treppchen in 21:24 Minuten und Gesamteinlauf-Neunter komplett.

15 Minuten später meldete sich bereits der erste schnelle Mann beim 10km-Lauf zurück. In 36:26 Minuten siegte Steffen Eschbach von der BSG Fiducia GAD IT AG. Tim Hillmer konnte sich in 37:32 Minuten über Gesamtrang 3 und Platz 2 in der AK freuen. Bei Josef Kranz bleibt die Uhr bei 41:53 Minuten stehen und bleibt so noch unter den Top 15. In seiner Altersklasse M50 belegte er somit Platz 3. Unser fleißiges Bienchen Peter Beil siegte souverän in seiner Altersklasse M60 in 43:43 Minuten (und das, nachdem er freitags schon beim Heel-Lauf seine AK gewann). Rolf Breithaupt komplettiert unser vertretenes LSG-Team in Graben und finished in 01:00:51 Minuten.

Mit insgesamt 55 gelaufenen Kilometern konnten wir sogar den 3. Platz in der Mannschaftswertung gewinnen und uns über einen Gutschein, Kuchen und ein Fässchen Bier freuen.

Alle Ergebnisse findet ihr hier: Laufinfo.eu

Alle Ergebnisse findet ihr hier: Laufinfo.eu

Pitz Alpine Trail P42 Glacier Marathon

05.08.17 / Für erfahrene Trailrunner, denen die klassischen Marathons in den Alpen, z.B. Jungfrau oder Swiss Alpine, inzwischen zu gewöhnlich sind, gibt es als ganz besondere Herausforderung seit einigen Jahren im Pitztal einen sehr anspruchsvollen, aber landschaftlich auch überaus faszinierende Wettkampf. Die unter anderem angebotene P42 Glacier Strecke ist mit 3000 Höhenmetern auf



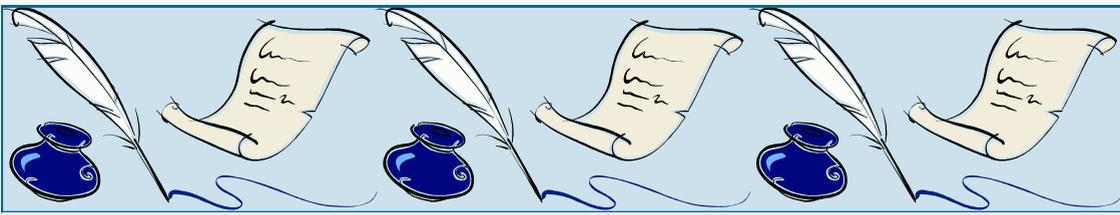
Günter Kromer



42 km nicht nur besonders steil, sie hat auch einige Stellen, die sehr gute Trittsicherheit erfordern. Hoch oben überquert man sogar einen Gletscher. Ich hatte bis auf die letzten Kilometer ideales Lauf- und Fotowetter. Die Regenfluten, die nicht nur dicht hinter mir einen Abschnitt der Wettkampfstrecke mit Schlamm verschütteten, sondern in anderen Regionen Österreichs für große Verwüstungen sorgten, begannen erst

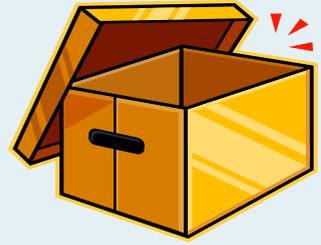
am späten Nachmittag. Hier ist mein ausführlicher Fotobericht:

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/pitz-alpine-glacier-trail>



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 Schmuzzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



Heute ein uralter Beitrag aus dem Rundschreiben an alle LSG-Mitglieder nach der Jahreshauptversammlung vom 27. Januar 1985

Bericht des Sportwarts

Hallo LSG'ler,

beginnen möchte ich mit den Pannen des letzten Jahres. Beim Hoechst-Marathon in Frankfurt wurde unsere Meldung nicht mehr angenommen, da das Teilnehmerlimit bereits vor dem Meldeschluss erreicht war. Um in Zukunft sicher zugehen schlage ich vor, dass wir die Meldung gleich bei Erscheinen der Ausschreibung einsenden. Unschlüssige Mitglieder können sich dann selbst nachmelden.

Einigen Ärger gab es auch bei der Mannschaftswertung des Karlsruher Marathons. Ich hatte zunächst keine Mannschaften gemeldet, weil laut Ausschreibung die Mannschaften nach Einlauf gebildet werden sollten. Dann sah ich im Marathon-Info, dass der Veranstalter Mannschaften in der Reihenfolge des Meldebogens gebildet hatte. Daraufhin habe ich am Samstag vor dem Lauf die Mannschaften umgemeldet (nach den mir vorliegenden Bestzeiten). Herr Bühler vom DRK hat mir später gesagt, dass man eine andere Lösung für die Mannschaftswertung sucht.

Und nun das Positive:

Bei den badischen Berglaufmeisterschaften in Bühlertal siegte Elke Cagol in der Damenklasse und Hans Gulyas, Henning Krogmeier und Siegbert Müller gewannen die Mannschaftswertung. Die gleiche Mannschaft wurde im Frühjahr badischer Waldlaufmeister.

Beim Karlsruher Marathon kamen Hans Gulyas und Heinz Paschke zu Altersklassensiegen. Die Damenmannschaft (Elke Cagol, Theresia van Wees, Irene Geithoff) gewann zum dritten Mal die Mannschaftswertung.

Irene Geithoff lief in Biel ihren ersten 100 km-Lauf. Mit einer Zeit von 11 Stunden belegte Sie den 4. AK-Platz. Einen Ultra-Triathlon bestritt Paul Dolland (Ultra-Triathlon = 5,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen).

Ich wünsche allen Mitgliedern für 1986 sportlich und privat viel Erfolg.

Theo Jansen

Sportwart

Neue Mitglieder stellen sich vor



Erika Krüger: Eigentlich ging es mir wie unserem Sportskameraden Ludwig - ich hätte nicht im Traum daran gedacht, in meinem Alter noch einem weiteren Sportverein beizutreten. Aber nach meiner Schnupperteilnahme an Peters Senioreentraining mit der effektiven Gymnastik stand mein Entschluss fest, sogleich nach meiner Rückkehr von den Senioren Europameisterschaften von Aarhus/DK werde ich den Antrag zum Beitritt in die LSG stellen.

Ich bin waschechte Berlinerin, unmittelbar nach dem Abi in Ost-Berlin und Ablehnung des Medizinstudiums aus politischen Gründen machte ich meine Ausbildung zur Med.-techn. Assistentin und übersiedelte mit meinem Verlobten nach West-Deutschland. Nach einer kurzen Station in Gießen/Hessen, bin ich nun seit über 40 Jahren eingefleischte Badenerin mit Wohnsitz in Waldbronn-Reichenbach. Bereits bei der 1. Abnahme des Dt. Sportabzeichens im Reichenbacher Stadion wurde mein läuferisches Talent erkannt - in Kürze werde ich der Einladung des Ministeriums für Kultus, Jugend u. Sport im Stuttgarter Schloss zur Ehrung der erfolgreichen Ablegung meines 35. Sportabzeichens des Dt. Olymp. Sportbundes folgen - solange bin ich nun exakt im Laufsport aktiv, der mich inzwischen auf alle Kontinente rund um den Globus geführt hat.

Meine ersten Marathon Erfahrungen holte ich mir im nahen Kandel wo ich auch meine Bestzeit von 3:04:03 h gelaufen bin. Inzwischen habe ich 77 Marathons absolviert - mit erfolgreichen Teilnahmen u.a. auf der Chin. Mauer, 5x den Schweizer Jungfrau-Marathon usw. usw.

Meine Gesamtsiege beim Tel Aviv-Marathon, in Kassel und Lahr-Reichenbach bleiben natürlich in besonderer Erinnerung. Seit dem plötzlichen Tod meines Mannes vor 4 Jahren fehlte und fehlt mir aber die Motivation zu einem ausgedehnten Marathontraining und so habe ich mich jetzt mehr auf die Halbmarathonstrecke konzentriert. Durch meine zahlreichen Teilnahmen an internationalen Senioren-Meisterschaften gelang es mir nebenbei schon viele schöne Altersklassenerfolge zu erzielen, wie jetzt gerade wieder bei der "20th European Masters Athletics Championships Stadia"+ Outdoor Competition von Aarhus/Dänemark, von wo ich als Europameisterin in der AK W80 (2:43:08 h) heimkehrte. Außerdem erlief ich dort auf der für mich eigentlich viel zu kurzen Cross-Strecke noch die Silbermedaille. Überhaupt scheint Dänemark für mich ein gutes Pflaster zu besitzen. Schon 1988 gewann ich in Malmö meine 1. Internationale Medaille, als ich auf der Bahn über die 5000m als Dritte mit Bronze ausgezeichnet wurde.

Aber nun bin ich glücklich in der Gemeinschaft der Sportsfreunde von der LSG trainieren zu können. Auch möchte ich mit meiner Teilnahme unter der LSG-Flagge bei Wettkämpfen, wenn erwünscht, meine Verbundenheit mit dem Verein zeigen. Die wöchentlichen Termine zu Peters Senioreentraining sind jetzt ein fester Bestandteil in meinem Kalender. Ich freue mich bereits auf das nächste Training in Peters Runde.

Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 5. September 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 19. September 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch! 26. September 2017, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

PSD-Bank Hardtwaldlauf 8. Oktober 2017

DUV-Stammtisch 17. Oktober 2017, 18:00, Ort: MTV Kanalweg 1

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte Oktober erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 10. Oktober 2017

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

pbeil@web.de



Neue Mitglieder stellen sich vor



Gudrun Schlippe-Schieber: Hallo LSG-ler, einige von Euch haben mich sicher schon bei einem der zahlreichen Volksläufe kennen gelernt. Dass ich jetzt bei Euch gelandet bin, habe ich Reinhard zu verdanken. Er erfuhr von dem Senioren-laufftreff und meinte, komm lass uns doch mitmachen. Das Training hat uns super gefallen. Also sind wir jetzt Mitglieder bei der LSG Karlsruhe geworden.

Und nun zu mir: Seit meiner Kindheit treibe ich gerne Sport. Ich habe mit Geräteturnen angefangen, in der Schule auch Leichtathletik geliebt und fahre gerne Ski. Beim Laufen sind meine bevorzugten Strecken: Je kürzer und schneller, desto besser. Ich laufe aber alle Strecken bis zu Marathon auf Asphalt oder als Landschaftslauf.

Zur Teilnahme an Volksläufen wurde ich durch Freunde inspiriert. Mein erster Marathon war der Dämmermarathon in Mannheim in 2005, ohne vorher einen Halbmarathon als Wettkampf gelaufen zu sein. Aber ich fühlte mich gut und mache seit dem gerne Stadtmarathons. Für dieses Jahr habe ich noch zwei Marathons geplant, erst den Jungfrau Marathon und dann den Frankfurt Marathon.

Mein erster Start im LSG-Trikot war beim 10. SWE Halbmarathon Ettlingen. Ich durfte gleich auf dem Treppchen stehen und gemeinsam mit 24 LSGlern den Mannschaftspreis aus den Händen von Reinhard entgegen nehmen.

Reinhard Schrieber: Liebe Lauffreunde der LSG, ja – mit dem Gedanken, Mitglied bei der LSG zu werden, beschäftige ich mich schon länger. Nicht weil ich mich beim LT Ettlingen nicht wohl fühle, sondern weil es viele nette Lauffreunde bei der LSG gibt, mit denen ich gerne zusammen bin. Und beide Laufgemeinschaften pflegen seit vielen Jahren gute freundschaftliche Beziehungen. Dank Johann bin ich schon seit Jahren auf dem Verteiler des Hardtwaldrunner. Die Idee vom Seniorenlaufftreff in Nr. 67 fand ich klasse – eine echte Marktlücke – so sind Gudrun und ich nun regelmäßige Teilnehmer und Peter macht das echt gut als unser Trainer.



Über meine sportliche Karriere gibt's nicht sehr viel zu berichten. Ich habe mein Leben lang gerne Sport gemacht – Badminton, Tennis, Radfahren – auch Laufen, aber nur um Kondition für andere Sportarten zu haben. Intensives Laufen habe ich erst im Jahr 2007 begonnen, in dem Jahr, in dem ich 60 geworden bin. Sport habe ich immer „nur“ zur Freude betrieben, nie wirklich ehrgeizig. Am liebsten laufe ich lange Landschaftsläufe und möglichst wenig auf Asphalt. Meine Highlights sind bisher 4 Bergläufe in den Alpen wie Zermatt und Jungfrau Marathon.

Einige von Euch kennen mich als einen der Hauptakteure zur Organisation des Ettliger Halbmarathons. Mein Schwerpunkt ist das Thema IT und das Wettkampfbüro. Und ich beschaffe immer die 3-Literflasche Champagner – Jéroboam genannt – aus Ettlengers Partnerstadt Epernay, die die LSG schon mehrmals als Mannschaftspreis gewonnen hat. So auch am 19. August bei der 10. Auflage der großen Schleife um Ettlingen.

Bahntraining im September

Liebe Ovalläufer, unser Tempotraining findet regelmäßig im Stadion des MTV Karlsruhe, Kanalweg 1, statt. Treffpunkt ist mittwochs um 18:30 am Eingang zur Halle. Ablauf: Kurzes Einlaufen im Hardtwald; Lauf-ABC und Koordination im Stadion; Tempotraining auf der Bahn; danach Stabi-Training. Ich freue mich auf Euch **Peter**

Neue Mitglieder stellen sich vor



Thomas Krüger: 2005 habe ich mein Fahrrad aus dem Keller geholt, um mich wieder sportlich zu betätigen. Meine Mutter Erika Krüger hat mir im Sommer des gleichen Jahres die Teilnahme am Zugspitz-Extremelauf als Walker auf einem Teilabschnitt der 16 km Strecke vorgeschlagen.

Da das Ende meiner Walking Strecke nicht markiert war, bin ich dann „aus Versehen“ bis zum Gipfel gelaufen. Danach hat mich auch das Lauffieber gepackt und ich habe 2- bis 3-mal die Woche trainiert und an vielen 10km Läufen der Region teilgenommen. Mein erster Halbmarathon war 2006 der Teufelslauf von Herrenalb nach Dobel. Als Gegensatz zum Zugspitzlauf bin ich 2010 den tiefsten Halbmarathon Deutschlands im Kalisalzburgwerk Sondershausen gelaufen. Zwei Jahre später wollte ich den gleichen Lauf wieder als Halbmarathon angehen, habe dann

aber nach weiteren 6 Runden wieder eher zufällig meinen ersten Marathon absolviert. Dank vorhergehenden Fahrradtrainings hat sich der „Mann mit dem Hammer“ bei mir nicht blicken lassen.

Erst letztes Jahr habe ich in Karlsruhe meinen 2. Marathon absolviert. Zurzeit habe ich etwas Probleme mit der Achillessehne links, daher laufe ich zurzeit nur 1- bis 2-mal im Monat und fahre mehr Fahrrad. Sobald es mit dem Laufen wieder besser geht, freue ich mich auf gemeinsame Aktivitäten mit der LSG.

Pieter Riemersma: Mitglied seit 27.07.2017



September und Oktober 2017

Wir gratulieren

September: Bernhard Walli, Julian Ungerer, Burkhard Schütt, Harald Krauß, Linus Schaller, Manfred Deger, Peter Butzer, Markus Reithofer, Uwe Renz, Dirk Bischoff, Gudrun Schlippe-Schrieber, Christiane König, Manfred Wittmann, Pieter Riemersma, Andy Eisele, Andreas Schäfer, Norbert Daubner, Anna Katharina Prim, Deike de Riese

Oktober: Maximilian Hrabowski, Irwan Harianto, Jürgen Strauß, Gerhard Kronavetter, Abdoulay Gaye, Manuel Schütz, Martin Fehrle, Artur Krüger, Thomas Gartner, Berthold Klotz, Marco Strobel, Michaela Sallak, Wolfgang Feikert, Thomas Brandt, Noël Kienzle, Norbert Glatthor, Dieter Becker, Klaus Becker, Jürgen Schuster



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Samstag, 02.09.2017

33. Straßenlauf und 45. Volkslauf des TV Rheinau 1893

10 km Lauf Start: 17:00 Uhr

2. Lauf des engelhorn sports Mizuno Laufcup 2017

6. Wertungslauf beim PSD LaufCup 2017



[Link zum Veranstalter](#)

Lokalmatador-Golfparklauf des TSV Rot



Strecke	Startzeit	Gebühr	Siegerehrung
5km	9:30 Uhr	5€	ab 11:00 Uhr
10km	9:45 Uhr	8€	ab 11:20 Uhr
Halbmarathon	9:45 Uhr	10€	ab 12:45 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 17.09.2017

Baden-Marathon



Strecken: Marathon, Halbmarathon, Drittmarathon, Teammarathon, Inklusionslauf, Powerwalking HM, Minimarathon

Start: ab 9:00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



Sonntag, 08.10.2017

32. PSD-Bank Hardtwaldlauf

Strecken: 5 km + Walking um 9:00 Uhr
10 km um 10:00 Uhr
Kinderläufe ab 11:30 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)