

## Hardtwaldrunner

Nr. 87 / Juni 2020



Gesamtzeit: 1:36:45 bereinigt

Unsere  
Maikönigin  
und unser  
Maikönig

Miriam  
Weishäupl

Christoph  
Hakenes



Gesamtzeit: 1:18:38  
bereinigt

Damit steht fest: Miriam Weishäupl und Christoph Hakenes sind Siegerin und Sieger unserer LSG-Challenge im Mai. Wir gratulieren Ihnen zu ihren hervorragenden Leistungen. Sie waren nicht nur die Schnellsten mit Altersbonus, sondern auch die absolut Schnellsten.

Persönlich freue ich mich, dass so viele diese Herausforderung angenommen haben. Wenn es auch gerade bei den Frauen mehr Teilnehmerinnen hätten sein können. Immerhin haben 5 Frauen aus unserer Seniorensportgruppe Gefallen an dieser Challenge gefunden und mit sehr guten Ergebnissen die Fahne hochgehalten.

Die Aufgabe, in den 4 Wochen im Mai, die Strecken 2,5; 5; 7,5 und 10 km so schnell wie möglich zu bewältigen, brachte etwas Wettkampffeeeling in den vielleicht manchmal etwas tristen Trainingsalltag. 2. der LSG-Wertung bei den Frauen wurde Ulrike Hoeltz, dritte Gudrun Schlippe. Bei den Männern gab es einen spannenden Kampf bis zuletzt. Sah Norbert Irnich nach dem 3. Lauf noch wie der sichere zweite aus, überholte ihn Silas Stiehl doch noch mit einem fulminanten 10er in persönlicher Bestzeit. So wurde Norbert dritter, knapp vor Manfred Deger.

Es gab sehr gute Ergebnisse all unserer Teilnehmer. Und es war schön für mich zu sehen, wie ungeduldig manche die Ergebnisse erwarteten. Da zeigt sich, dass auch ohne offizieller Wettkampf mit viel Ehrgeiz an die Sache herangegangen wurde.

Besonders möchte ich aber die Leistung eines unserer ältesten Mitglieder hervorheben. Klaus Lüder hat im stolzen Alter von 85 Jahren diese wöchentliche Kilometersteigerung bravourös abgeschlossen, obwohl er im Vorfeld etwas Zweifel hatte, ob sein Trainingszustand gerade die 10 km zulassen würde. Man muss nämlich wissen:

### IN DIESER AUSGABE u. A.

GLÜCK-Challenge Mai	1-2
GLÜCK-Challenge Juni	3-4
Seniorensport	5
Sightseeing statt Laufen, Stockholm	6-7
Schatzkästchen	8-12

Eigentlich rudert er mehr und nur weil wegen Corona das Rudertraining ausfiel, war die Challenge eine Alternative für ihn. Freut mich sehr, dass er teilgenommen hat.

Neben unseren Mitgliedern haben auch 4 „Externe“ teilgenommen, mit sehr guten Zeiten. Ich denke, über unseren Verein hinaus hätte man sicherlich einige für so eine Herausforderung gewinnen können. Aber Maikönig und Maikönigin konnte natürlich nur werden, wer die LSG-Mitgliedschaft besitzt.

Alle Ergebnisse findet Ihr in der folgenden Tabelle. Wenn ihr die einzelnen Läufe nochmal analysieren wollt, könnt ihr dies tun unter [LSG-Mai-Challenge Ergebnisse](#)

Die nächste Herausforderung für Juni ist zweigeteilt und hat, gerade beim ersten Teil, einen völlig anderen Charakter. Schaut sie Euch an. Wäre schön, wenn wieder so viele mitmachen würden.

Platz	Name	Jahrg.	Verein	Summe der 4 Läufe	Bereinigte Zeit Altersbonus
Frauen					
1	Miriam Weishäupl	1978	LSG	01:41:02	01:36:44
2	Ulrike Hoeltz	1961	LSG	01:56:43	01:38:12
3	Dominika Grünwald	1975	Extern	01:47:23	01:40:47
4	Gudrun Schlippe	1955	LSG	02:10:57	01:44:41
5	Trees van Wees	1948	LSG	02:26:50	01:48:42
6	Anna Anders	1947	LSG	02:41:47	01:58:09
7	Uschi Wullings	1954	LSG	02:58:16	02:21:09
8	Angelika Reuss	1951	LSG	03:03:35	02:21:13
Männer					
1	Christoph Hakenes	1973	LSG	01:24:55	01:18:38
2	Silas Stiehl	1996	LSG	01:26:08	01:26:08
3	Norbert Irnich	1962	LSG	01:40:56	01:26:12
4	Manfred Deger	1965	LSG	01:38:45	01:26:20
5	Oliver Pausch	1974	LSG	01:35:28	01:29:01
6	Viktor Ketterer	1965	LSG	01:43:11	01:30:13
7	Martin Rudolph	1962	LSG	01:45:59	01:30:31
8	Jens Lüder	1965	LSG	01:44:03	01:30:58
9	Marius Seith	1989	LSG	01:31:15	01:31:15
10	Michalis Papanikolaou	1976	Extern	01:38:41	01:33:14
11	Wolfgang Neuweiler	1974	LSG	01:40:03	01:33:17
12	Rolf Bohrer	1960	LSG	01:51:17	01:33:31
13	Bernd Schmiederer	1971	LSG	01:43:01	01:34:07
14	Daniel Flöter	1978	LSG	01:39:00	01:34:47
15	Lothar Leppert-Saumer	1957	LSG	02:00:56	01:39:05
16	Fridtjof Siebert	1971	LSG	01:48:50	01:39:26
17	Wolfgang Möck	1957	LSG	02:04:13	01:41:47
18	Gerhard Kappes	1949	LSG	02:15:22	01:42:14
19	Karim Böttger	1991	LSG	01:42:51	01:42:51
20	Reinhard Schrieber	1947	LSG	02:20:59	01:43:40
21	Andreas Mössinger	1962	LSG	02:02:08	01:44:19
22	Joris van Wees	1976	Extern	01:51:17	01:45:08
23	Matthias Köhl	1977	LSG	01:51:06	01:45:40
24	Norbert Piekorz	1961	LSG	02:05:16	01:46:08
25	Benjamin Krüger	1984	Extern	01:47:19	01:46:34
26	Ernst Hundsberger	1959	LSG	02:09:48	01:48:10
27	Gero Heitmann	1958	LSG	02:13:06	01:49:59
28	Klaus Lüder	1935	LSG	03:17:19	01:53:31
29	Harry van Wees	1943	LSG	02:45:33	01:53:51
30	Andreas Knabe	1962	LSG	02:23:58	02:02:57
31	Michael Deck	1956	LSG	03:25:02	02:46:33



## **-Challenge Juni**

Dieses mal 2 total unterschiedliche Anforderungen:

*Kreative Laufstrecke von  
Viktor Ketterer*

### **Die Kreative: vom 01. Bis 14. Juni 2020**

#### **Lasso-Laufen kann doch jeder !**

Sorry Thilo, Lasso ist natürlich schön, aber wer kann andere Figuren, ob aus Flora oder Fauna, Buchstaben oder Technik, laufend darstellen. Dazu brauch man natürlich eine Laufuhr, die über GPS die Strecken aufzeichnet. Sorry, wer die nicht hat, ist natürlich benachteiligt. Ausschließen möchte ich niemanden und würde deshalb meine Mithilfe anbieten. Die Figuren können erwandert, gewalkt oder erlaufen werden. Hier zählt nicht das Tempo, sondern die Kreativität oder auch nur der Zufall.

Die Figuren etc. sollten mir in der Zeit vom 1. bis 14. Juni zugeschickt werden, auch wieder als Datenblattaufzeichnung Eurer Laufuhr oder eines anderen Aufzeichnungsgerätes. Die 3 schönsten, schwierigsten, lustigsten Figuren sollen prämiert und im nächsten Newsletter dargestellt werden. Schreibt aber bitte mit dazu, was Ihr darin dargestellt seht.

### **Die Anspruchsvolle: vom 15. bis 28. Juni 2020 (mit Altersbonus)**

Jan Wandel hat die Idee eingebracht, angelehnt an den backyard ultra Lauf, eine Strecke in Stundenabschnitten immer wieder zu laufen. Ich habe die Idee etwas modifiziert, um sie für die meisten von uns, lauffar zu machen. Darum keine Angst, nicht bis zur letzten Läuferin oder bis zum letzten Läufer wird gelaufen, sondern wir legen die Anzahl der Stunden fest.

7 km und diese 6 mal auf einer von Euch ausgemessenen Strecke +/- 1 %, am besten Start und Ziel vor Eurer Haustür. Das heißt: Ihr würdet in der Zeit einen Marathon laufen. Ihr könnt Euch den Tag und die Startzeit beliebig in dem Zeitraum 15. bis 28. Juni aussuchen, aber alle 6 Läufe müssen dann nacheinander und mit Start zu jeder vollen Stunde durchgeführt werden. **Anspruchsvoll.**

Auch bei dieser Anforderung bringen wir die **Altersbereinigung** ins Spiel. Die Streck 7 km gilt nur für den Altersfaktor 1. Je älter Läuferinnen und Läufer sind, umso kürzer wird die Strecke: 7 km x Altersfaktor. Die für Euch zu laufenden km sind in nachfolgender Tabelle aufgeführt.

Natürlich, können alle mitmachen. Auch wenn Mann oder Frau die Strecke nicht 6 x hintereinander laufen will oder kann. Jedes Ergebnis über 2, 3 oder mehr Stunden ist willkommen. Allerdings Sieger oder Siegerin ist der oder die mit der am schnellsten gelaufenen letzten, also 6ten Einheit. Alle Stundenaufzeichnungen wieder als Datenblätter oder Beschreibungen der Strecke und Zeit wieder an mich.

[pbeil@web.de](mailto:pbeil@web.de)

Aber, vor allem gilt. Übertreibt nicht. Kein übertriebener Ehrgeiz. Die Gesundheit steht über allem.

## Nach Geburtsjahr und Alter zu laufende Kilometer wenn Faktor 1 = 7 km ist

Geb-Jahr	Alter	zu laufende	zu laufende	GebJahr	Alter	zu laufen-	zu laufen-
		KM	KM			de KM	de KM
		Männer	Frauen			Männer	Frauen
2004	16	6,87	6,68	1966	54	6,21	6,08
2003	17	6,92	6,75	1965	55	6,16	6,04
2002	18	6,96	6,82	1964	56	6,11	5,99
2001	19	7,00	6,90	1963	57	6,06	5,94
2000	20	7,00	6,95	1962	58	6,01	5,89
1999	21	7,00	6,99	1961	59	5,96	5,85
1998	22	7,00	7,00	1960	60	5,91	5,80
1997	23	7,00	7,00	1959	61	5,86	5,75
1996	24	7,00	7,00	1958	62	5,81	5,70
1995	25	7,00	7,00	1957	63	5,76	5,65
1994	26	7,00	7,00	1956	64	5,70	5,60
1993	27	7,00	7,00	1955	65	5,65	5,55
1992	28	7,00	7,00	1954	66	5,60	5,50
1991	29	7,00	7,00	1953	67	5,54	5,45
1990	30	7,00	7,00	1952	68	5,49	5,39
1989	31	7,00	6,99	1951	69	5,44	5,34
1988	32	7,00	6,99	1950	70	5,37	5,27
1987	33	7,00	6,99	1949	71	5,30	5,21
1986	34	7,00	6,98	1948	72	5,23	5,14
1985	35	7,00	6,96	1947	73	5,17	5,07
1984	36	6,99	6,93	1946	74	5,10	5,00
1983	37	6,96	6,89	1945	75	5,02	4,91
1982	38	6,92	6,85	1944	76	4,93	4,83
1981	39	6,89	6,80	1943	77	4,85	4,73
1980	40	6,85	6,76	1942	78	4,76	4,63
1979	41	6,81	6,71	1941	79	4,67	4,52
1978	42	6,77	6,66	1940	80	4,59	4,42
1977	43	6,72	6,62	1939	81	4,48	4,30
1976	44	6,67	6,57	1938	82	4,38	4,18
1975	45	6,63	6,53	1937	83	4,28	4,06
1974	46	6,58	6,48	1936	84	4,17	3,95
1973	47	6,54	6,44	1935	85	4,07	3,83
1972	48	6,49	6,39	1934	86	3,93	3,68
1971	49	6,45	6,34	1933	87	3,78	3,54
1970	50	6,40	6,29	1932	88	3,64	3,39
1969	51	6,35	6,23	1931	89	3,50	3,25
1968	52	6,30	6,18	1930	90	3,36	3,10
1967	53	6,25	6,13				

## Bahntraining

Wieder mittwochs  
ab 18:30 Uhr,  
im Stadion des  
MTV Karlsruhe

**Wegen Corona erst einmal aber nur auf Einladung.**

**Wir freuen uns auf Euch Madeleine, Marc und Peter**



## Trotz Corona - Ein kleiner Schritt zu Normalität

Von Peter Beil

Nachdem sich Bundes- und Landesregierungen auf eine Lockerung in bestimmten Bereichen geeinigt hatten und auch der Breitensport davon profitierte, trafen wir uns als Seniorengruppe am Donnerstag, 14. Mai zum ersten



Mal nach 2 Monaten wieder zum Sport. Natürlich war alles nicht so einfach wie vor Corona. Erst einmal mussten wir vom MTV Karlsruhe die Freigabe für die Benutzung des Sportgeländes bekommen. Dies geschah dann auch umgehend und so können wir jetzt wieder, zur gewohnten Zeit, die Fläche des Kunstrasenplatzes nutzen. Dies aber auch mit Auflagen, denn auf dem gesamten Platz durften nur 4 Gruppen zu je 5 Personen sein.

So fragte ich im Vorfeld bei unseren Teilnehmern ab, wer denn überhaupt Interesse am Seniorensport unter diesen Umständen hat. Außerdem brauchte ich für jede Gruppe einen Übungsleiter. Aber das ist zum Glück überhaupt kein Problem, da wir auch schon vor Corona mit wechselnden ÜbungsleiterInnen unser Angebot durchgeführt haben. Mit mir waren wir dann sogar zu sechst ÜL, nämlich Trees van Wees, Uschi Wullings, Claudia Hartmann-Öhler, Gudrun Schlippe und Reinhard Schriber. Zum ersten Training trafen sich 17 Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Um allerdings eine „Rudelbildung“ vor Beginn der Aktivitäten zu vermeiden, kamen die einzelnen Gruppen zeitversetzt. Die erste um 9:45 Uhr, die vierte um 10:00 Uhr. Es war herrlich zu sehen, wie sich unsere Sportler freuten mal wieder mit anderen zusammen, wenn auch nur in Kleingruppen, Sport zu machen. Trotz der räumlichen Distanz die wir wahren mussten, gab es viel Kommunikation innerhalb und zwischen den einzelnen Gruppen, denn das ist ja eigentlich das Wichtigste an unseren Seniorentreffen.



Wir waren also 4 Gruppen, die mögliche maximale Anzahl von 20 Teilnehmern war nicht ausgenutzt, und führten unser Training in den 4 Ecken des Kunstrasenplatzes durch. Jeder Übungsleiter hatte sein individuelles Programm, das maximal 1 Stunde dauerte. Damit endete eigentlich das Sportangebot von Vereinsseite aus, denn das Walken und Joggen in 2er-Gruppen/Haushaltsgruppen hatten wir vorher eingeteilt, lief aber eigentlich in Eigenverantwortung. Alle Teilnehmer hielten sich an die vorgegebenen Regeln, welche dem Spaß an der Sache letztendlich aber keinen Abbruch tat. So werden wir wohl erst einmal, auf unbestimmte Zeit, unser Seniorentaining durchführen müssen. Jede Woche wird abgefragt, wer kommen möchte und wenn mehr als 20 Personen ihr Interesse bekunden, rollierend eingeladen.



Damit ist ein erster, sehr erfreulicher Schritt getan. Wir freuen uns auf die nächsten Treffen.

# Sightseeing-Runden

## statt Wettkampf



Entlang des „Brunnsviken“  
im Haga Park



Ufer der Sees Brunnsviken



Chinesischer Pavillon im Haga Park



Stockholmer Rathaus (Bild aus dem Vorjahr)

Von Jennifer Honek

In den vergangenen, wettkampfflosen Monaten habe ich versucht meine Runden für die längeren Läufe so zu wählen, dass ich dabei möglichst viel von der Umgebung entdecken kann. Dabei waren sowohl Läufe durch die Stadtmitte von Stockholm als auch in die eher ländliche Umgebung – beides ist von meinem Wohnort Solna innerhalb weniger Kilometer laufend zu erreichen.

Meine „Hausrunde“ führt mich oft um den See „Brunnsviken“. Dieser See stellte zur Wikingerzeit eine Schifffahrtsverbindung zur Ostsee dar. Mittlerweile ist er jedoch zu einem Binnensee geworden, an dessen westlichem Ufer der Haga Park liegt. Der Park ist im englischen Stil angelegt und vor allem im Frühling ein wahres Paradies; oft kann man dort Rehe, Hasen und mit etwas Glück auch mal einen Fuchs oder Prinzessin Victoria entdecken. Vom Haga Park aus kann man seine Runde auch Richtung „Norra Djurgården“ verlängern. Dieser ist Teil des sogenannten Königlichen National-Stadtparks, sozusagen ein Naherholungsgebiet mitten in der Stadt. Dort findet sich unter anderem ein Bauernhof mit Streichelzoo, der zumindest zu Nicht-Corona-Zeiten geöffnet ist. Momentan muss man sich damit begnügen, die Tiere anzusehen, aber dennoch lohnt es sich immer, hier eine kurze Pause einzulegen. Alternativ kann die Runde um den „Brunnsviken“ auch mit einem Abstecher zu Schloss Ulriksdal und dem dazugehörigen Schlossgarten verbunden werden, der immer einen Besuch wert ist.

Wenn mir mehr nach Asphaltlaufen ist, dann führt mich meine Runde oft entlang des Karlbergskanals in Richtung Stadtmitte. Dabei passiert man Schloss Karlberg, das im Jahre 1630 erbaut wurde. Heute beherbergt es eine Militärhochschule, die die weltweit älteste Kadettenschule darstellt. Weiter geht es vorbei am Stockholmer Rathaus („Stadshuset“). Dieses wurde Anfang des 20. Jahrhunderts erbaut und ist mit prachtvollen Innenräumen ausgestattet. Dazu zählen unter anderem der Goldene Saal, dessen Wände mit Goldmosaik besetzt sind, sowie die Blaue Halle, in der jedes Jahr ein Festessen für die Nobelpreisträger stattfindet. Dieses mehrstündige Festessen wird live im Fernsehen übertragen und wird von den meisten Schweden mit Begeisterung verfolgt. Das „Stadshuset“ liegt am Ufer des Mälarsees, dem drittgrößten See Schwedens. An dessen Ufer entlang verläuft auch ein Teil des Stockholm Marathons, der normalerweise Anfang Juni stattfindet und dieses Jahr Corona-bedingt vorläufig auf September verschoben

wurde. Dabei passiert man auch die 600 Meter lange Brücke „Västerbron“, von der aus man einen wunderbaren Ausblick über große Teile der Stadt genießen kann. Persönlich werde ich darauf jedoch vermutlich dieses Jahr verzichten. Stattdessen habe ich noch Hoffnung auf einen Start beim Baden-Marathon in Karlsruhe (sofern es natürlich die Umstände erlauben).



Schloss Ulriksdal



Kungsholmen Strand mit Blick auf  
Schloss Karlberg



Eingang zum Haga Park (aufgenommen im Winter - inzwischen ist es auch bei uns Frühling)





## 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 Regina Berger-Schmitt zu ihrem Start beim Spartathlon 2003**

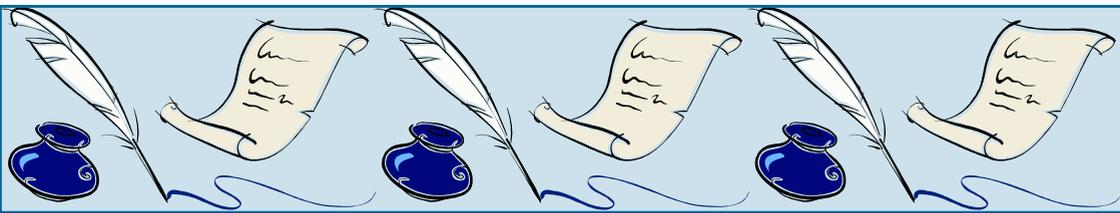


### Spartathlon - 246 Kilometer von Athen nach Sparta – ein Erlebnisbericht

Der Spartathlon ist ein historisch begründeter Ultralauf, der auf einer Strecke von 246 km und ca. 2500 Höhenmetern von Athen nach Sparta führt. Er gilt als der härteste Ultralauf Europas, nicht nur wegen der Streckenlänge und dem Höhenprofil, sondern auch wegen der großen Hitze tagsüber und den engen Zeitlimits an den einzelnen Kontrollstellen, bei deren Überschreitung man aus dem Rennen genommen wird. Daher erreichen auch jedes Jahr weniger als die Hälfte der Starter das Ziel, obwohl jeder Teilnehmer durch bestimmte Vorleistungen seine Qualifikation nachweisen muß.

Der Ursprung dieses Laufes liegt im Jahr 490 v. Chr., als die Perser Athen angriffen. Nach den Überlieferungen des griechischen Geschichtsschreibers Herodot sendeten die Athener den Boten Pheidippides nach Sparta, um dort um Verstärkung zu bitten, und der Bote erreichte Sparta am nächsten Tag. Die Erzählungen Herodots brachten John Foden, einen britischen Luftwaffenkommandeur, auf die Idee zu einen Ultralauf auf der von Pheidippides vermutlich zurückgelegten Strecke von Athen nach Sparta. Im Jahr 1982 testete er zusammen mit zwei Kameraden die Strecke; er wollte wissen, ob es möglich war, diese Strecke in 36 Stunden zu bewältigen, wie von Herodot berichtet worden war. Dieser Test war erfolgreich. Im Jahr 1983 fand dann der 1. Internationale Spartathlon mit einer Beteiligung von 45 Läufern aus 11 Ländern statt. 20 Jahre später, beim 21. Spartathlon am 26./27. Sept. 2003, waren 205 Läufer aus 31 Ländern der ganzen Welt am Start, darunter ich zusammen mit 12 weiteren Deutschen.

Der Start erfolgte morgens um 7 Uhr unterhalb der Akropolis in Athen. Zunächst mußte man sich durch den morgendlichen Verkehr wühlen. Es gab keinerlei Absperrungen, nur an wenigen großen Kreuzungen waren Polizisten im Einsatz, die den Verkehr für die Läufer kurz stoppten, ansonsten mußte man sich alleine oder besser im Pulk durchkämpfen. Dies war mir aus Berichten bekannt und daher nicht weiter schockierend, ebensowenig wie die folgenden etwa 20 km auf der Standspur einer Autobahn. Nach diesem unangenehmen Teil lief man auf der alten Landstraße an der Küste entlang, der Verkehr war hier erträglich und die Ausblicke aufs Meer wunderschön. Um 10 Uhr erreichte ich km 30,5, den 7. von insgesamt 75 Verpflegungs- und Kontrollpunkten. An jedem dieser Punkte ist ein großes Schild aufgebaut, auf dem steht: der aktuelle Kilometerstand, die verbleibenden Kilometer bis Sparta, die Uhrzeit, wann man den Punkt spätestens erreicht haben muß, die Distanz zum nächsten Punkt und die Uhrzeit, wann man dort eintreffen muß. Ich stellte erfreut fest, daß ich rd. 10 Min. vor dem geforderten Zeitpunkt war. Weiter ging es auf diesem schönen und nicht sehr anstrengendem Streckenabschnitt bis Korinth. Ich fühlte mich gut und das Knie, das mir wochenlang Beschwerden machte, war erstaunlicherweise auch völlig o.k. Die Strecke war zwar hügelig, erforderten jedoch noch keine Gehpausen - die richtigen Berge sollten erst noch kommen. So konnte ich von Kontrollpunkt zu Kontrollpunkt Zeit gutmachen. Es war zwar die ganze Zeit sehr



## SPARTATHLON

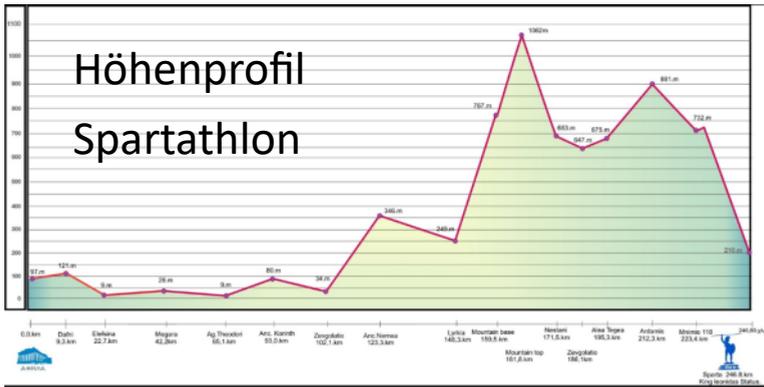
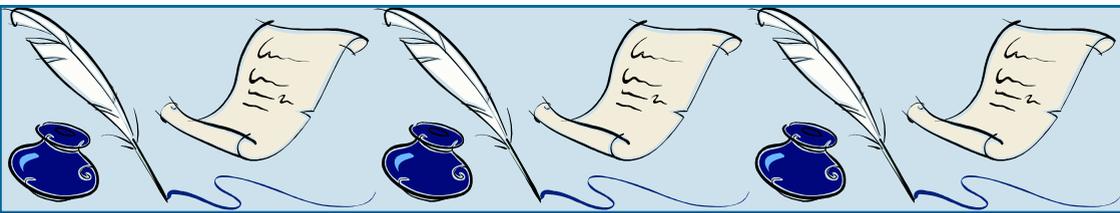
INTERNATIONAL HISTORIC ULTRA-DISTANCE RACE ATHENS-SPARTA 246 KLM

warm und keinerlei Schatten vorhanden, aber durch den leichten Wind doch sehr erträglich, vor allem im Vergleich zu den Hitzeläufen während des Hochs Michaela in Karlsruhe. Nach 78,5 km erreichte ich die Meerenge von Korinth und blieb kurz auf der Brücke stehen, um in den unglaublich engen und hohen Kanal hinunterzuschauen – sehr beeindruckend!

Bei km 81 war eine große Verpflegungsstelle, und ich freute mich, als ich schon von weiten sah, daß Volker hier auf mich wartete. Er hatte in Athen ein Auto gemietet, um mich zu betreuen, und dies war der erste von 14 Punkten, die die Betreuer - offiziell auch als solche registriert und mit hierfür gekennzeichnetem Fahrzeug - anfahren durften. Er versorgte mich mit weiterem Power Gel und einer neuen Flasche mit Elektrolytgetränk, und ich verließ den Punkt um 15:42, 48 Minuten vor dem Zeitlimit. Die Strecke führte nun ins Landesinnere durch Obstgärten und Olivenhaine, immer noch relativ eben und Gott sei Dank sehr verkehrsarm. Abgesehen von der nun zunehmenden müde werdenden und schon leicht schmerzenden Muskulatur fühlte ich mich prima, zumal ich wußte, daß ich jetzt bei diesem Zeitpolster nur noch langsam weiterlaufen mußte. Am Kontrollpunkt km 102,5 , etwa um 18 Uhr 40, wurde es allmählich dunkel und ich bekam von Volker die Taschenlampe. Mein Zeitpolster war auf etwa 1 Stunde angewachsen.

Kurz danach liefen Heike, Markus und Maik auf mich auf, und wir sollten bis zum Ziel zusammenbleiben. Das war ein großer Glücksfall für uns alle, insbesondere für mich, Maik und Markus, die wir alle zum ersten Mal auf der Strecke waren und von der großen Erfahrung, die Heike als bereits 6malige Finisherin hatte, profitieren konnten. Unser Lauftempo paßte absolut gut zusammen, und jeder war froh, auf dem nun kommenden schweren Streckenabschnitt in völliger Dunkelheit über die Berge, insbesondere über den 1200m hohen Sangas-Pass nicht alleine zu sein. Die Straße führte nun zunehmend bergauf, und diese Passagen gingen wir und joggten nur noch die nahezu ebenen und abwärts führenden Abschnitte. Bei km 124 wartete Volker mit warmer Kleidung für die Nacht, auch die anderen zogen sich hier lange Hosen und langärmelige Oberteile über. Wir verließen den Punkt gegen 22 Uhr, mehr als eine Stunde vor dem geforderten Zeitpunkt.

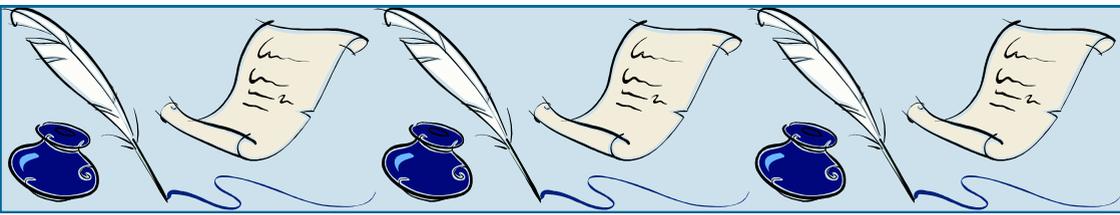
Die Straße ging nun zunächst abwärts und dann folgte ein sehr unangenehmes etwa 10km langes Stück mit grobem Schotter und zahllosen Schlaglöchern. Alle waren froh, als es wieder auf Asphalt weiterging. Nun ging es dafür über viele Kilometer ständig bergauf, mit zum Teil erheblichen Steigungen, die wir alle marschierten. Während einer längeren Gehpassage kam zunehmende Müdigkeit auf und ich verspürte ein starkes Schlafbedürfnis – es war auch schon weit nach Mitternacht. Den anderen ging es aber auch nicht besser. Am nächsten Verpflegungspunkt gab es jedoch Schwarztee, der mich wieder aus meinem Tiefpunkt holte. Um 2 Uhr erreichten wir den Verpflegungspunkt bei km 148, hier nahm ich von Volker noch eine Jacke entgegen, worüber ich später noch sehr froh war, denn es wurde gegen morgen noch ziemlich kalt. Wir waren



immer noch eine Stunde vor dem Limit und so machten wir uns gelassen an die letzten 13 km bis zum Gipfel des Sangas-Pass. Bei km 159 war die Straße zu Ende und es ging auf einem steilen Serpentinpfad nach oben, voller Geröll und mit dicken Felsbrocken, über die man klettern mußte. Die Absturzgefahr war nicht gerade gering und Heike rutschte einmal bedrohlich nahe am Abgrund aus. Auch mich hat es einmal kurz hingelegt, aber ohne Folgen. Hier war es wirklich stockdunkel und ich merkte, daß meine Lampe nicht besonders hell war. Die anderen hatten bessere Lampen und so war ich froh, hier nicht allein auf meine Lichtquelle angewiesen zu sein. Nach etwa einer halben Stunde hatten wir den Gipfel erreicht. Der Abstieg war ebenfalls ziemlich übel, man rutschte mehr, als daß man ging, aber wir waren wie beim Aufstieg sehr vorsichtig und ließen uns Zeit. Lieber etwas Zeit verlieren, als daß ein Sturz alles zunichte macht. Irgendwann waren wir unten und erreichten das Dorf Sangas, wo es auf normaler Straße wieder weiterging.

Es wurde nun allmählich heller. Um 7 Uhr erreichten wir das Dorf Nestani (km 172). Wir mußten feststellen, daß wir nur noch eine halbe Stunde vor dem Limit waren. Volker war schon etwas beunruhigt, da wir so lange auf uns warten ließen, der Pass hatte uns doch viel Zeit gekostet. Es war immer noch ziemlich kalt und an Kleiderwechsel war noch nicht zu denken. Wir durchliefen nun zunächst eine Hochebene mit eher geringen Höhenunterschieden bis zum Ort Tegea (km 195), das wir um 10:15 erreichten. Wir hatten nun wieder 45 Minuten gut, das war beruhigend. Hier zogen wir die warmen Sachen wieder aus, höchste Zeit, denn es war schon wieder recht warm. Dann ging es weiter, und zwar fast ständig bergauf. Trotz der Erschöpfung bewunderte ich die Schönheit der Landschaft des Peloponnes, die wir hier – nun bei Helligkeit – sehen konnten: Ein wildes, spärlich bewachsenes Berg- und Hügelland, das in intensiven rostbraunen Tönen leuchtete. Nur schade, daß man an den Straßenrändern immer wieder eine Menge Abfall aller Art sieht, von Sperrmüll-Gegenständen bis zu Verpackungsmaterialien. Das war auf der gesamte Strecke so. Auch die vielen totgefahrenen Tiere am Straßenrand – in jedem Zustand der Verwesung – waren nicht gerade schön.

Wir freuten uns, als wir die 200 km-Marke überschritten hatten. Nun war es „nur“ noch etwas mehr als ein Marathon. Bei km 212 wartete Volker nochmals auf uns. Mir war absolut nicht mehr nach essen und trinken, der Darm rebellierte schon seit einiger Zeit, und so verabschiedete ich Volker bis zum Wiedersehen in Sparta. Er hatte nun genügend Zeit, um nach Sparta zu fahren, das Hotelzimmer zu beziehen und in einem der Straßencafés bei einem wohlverdienten Bier auf unsere Ankunft zu warten. Hier war ich mir sicher, daß wir es schaffen würden. Die letzten 34 km waren aber nochmals unglaublich schwer. Heike hatte schon seit einiger Zeit Probleme mit dem Magen, der sich nach jeder Verpflegungsstelle heftig gegen die aufgenommene Flüssigkeit wehrte. Markus wurde vor lauter Erschöpfung immer stiller, nur Maik machte noch einen ziemlich fitten Eindruck. Es ging fast ständig bergauf bis etwa 10 km vor dem Ziel und wir marschierten fast nur noch. Wenn dazwischen mal ein paar



ebene hundert Meter lagen, zwangen wir uns zu joggen, zumindest versuchten wir so etwas ähnliches, aber es hat sicher nicht mehr danach ausgesehen. Wir nahmen uns immer Abschnitte vor, z.B. bis zu dem zweiten Schild auf der rechten Seite, in denen wir uns im Laufschrift vorwärtsbewegten. Jeder Schritt schmerzte ungeheuerlich. Viele der Autos, die vorbeifuhren, veranstalteten ein lautes Hupkonzert und die Insassen winkten als Zeichen ihrer Anerkennung. Das war einerseits nett gemeint, aber hat andererseits auch etwas genervt. Unterwegs „sammelten“ wir noch ein paar einzelne Läufer auf, einen Japaner, den wir wieder verloren, einen Finnen, einen Dänen und einen Franzosen, die bis zum Ziel bei uns blieben, froh, die letzten schweren Kilometer nicht alleine machen zu müssen.

Um 14:55 Uhr erreichten wir km 222,5, 35 Minuten vor dem Limit. D.H. wir hatten jetzt für die restlichen 24 km noch mehr als 4 Stunden Zeit. Dies bedeutete, daß wir uns eigentlich nur noch vorwärtsbewegen mußten, 6km/Stunde kann man bei zügigem Marschieren gut schaffen und es sollte ja zudem auf den letzten paar Kilometern nur noch abwärts gehen. Das Abwärtslaufen tat den Oberschenkeln aber besonders weh und so sind wir auch auf den letzten Kilometern viel gegangen. Wir hatten alle nur das Ziel innerhalb der 36-Std.-Frist anzukommen, ganz egal in welcher Zeit.

Am Ortseingang von Sparta warteten dann Kinder auf Fahrrädern, um uns auf den letzten ca. 2 km bis zum Ziel den Weg zu zeigen. Überall jubelten einem die Leute von der Straße und den Balkonen zu. Nach vielen Abzweigungen erreichten wir endlich die Straße, die geradewegs zum Ziel führte. Schon von weitem sah man die Statue des Königs Leonidas, die man berühren mußte, um den Lauf offiziell zu beenden. Die Straße war wunderschön mit den Fahnen der teilnehmenden Länder geschmückt und die Stimmung war einfach grandios. Es war, wie Heike es zuvor beschrieben hatte: „Hier einzulaufen ist einfach das Größte“. Auf den letzten hundert Metern faßten wir uns an den Händen und liefen so auf die Statue zu. Um sie zu erreichen, mußte man noch drei Treppenstufen hochsteigen, was wir im Schrittempo taten. Dann berührten wir Hand auf Hand den Fuß Leonidas', genau 35 Stunden und 35 Minuten nach dem Start in Athen. Drei Damen in langen weißen Gewändern übergeben jedem Ankommenden symbolisch eine Schale mit Wasser aus dem nahe gelegenen Fluß Evrotas, einen Kranz aus einem Olivenzweig und eine schöne Medaille. Ein paar Herren vom Organisationskomitee verteilten T-Shirts und machten Fotos, die man dann später zusammen mit der Urkunde bekam. Jeder Finisher erhält die gleichen Auszeichnungen, auch für den/die Sieger/in (Markus Thalmann aus Österreich in 23:28:24 und Akiko Sakamoto aus Japan in 29:07:44) gibt es weder Geldpreise noch Sachpreise von hohem materiellem Wert. Hier laufen alle nur, um am Ende die unglaublich große Freude zu empfinden, wenn man eine so schwierige Aufgabe durch eigene Anstrengungen und unter Einsatz aller seiner Kräfte schließlich bewältigt hat.

*Hier im Kreis einiger LSG-Läufer beim Rißnert-Lauf in Rüppurr (Mitte vorne)*



Mit der Teilnahme am Spartathlon hat sich für mich ein langjähriger Wunsch erfüllt, der aber auch mit großen körperlichen und psychischen Anstrengungen verbunden war. Dies betrifft nicht nur den Lauf selbst, sondern auch und in noch viel größerem Maße die monatelange Vorbereitungszeit, in der mit ständigen Beschwerden und Verletzungen zu kämpfen war und dadurch bedingten Zweifeln, ob das ganze überhaupt zu schaffen sei. Hinzu kam dann noch die Hitze unseres Jahrhundertsssommers, in der ausgerechnet der geplante Trainingshöhepunkt mit mehr als 160 Wochenkilometern und Trainingsläufen bis zu 60 Kilometern lag. Das Training hat in dieser Zeit sehr oft keinen Spaß mehr gemacht und war häufig nur eine reine Pflichtübung. Und man kann sich gut vorstellen, daß neben Berufstätigkeit und Laufen keinerlei Zeit für andere Dinge mehr blieb, die mir ebenfalls wichtig gewesen wären. Diese negativen Aspekte sollten nicht unerwähnt bleiben. Und dennoch hat sich für mich rückblickend die ganze Plagerei gelohnt. Die Freude über das Geleistete entschädigt für alles. Sie wurde eigentlich von Tag zu Tag größer, denn erst allmählich wurde mir bewußt, daß ich tatsächlich geschafft hatte, wovon ich schon so lange geträumt hatte. Natürlich war es dann besonders schön, nach der Rückkehr den Freunden aus unserem Lauffreff, die mir so fest die Daumen gedrückt hatten und mit denen ich soviel zusammen trainiert hatte, von meinem Erfolg erzählen zu können. Der Spartathlon ist einfach ein tolles, unvergessliches Erlebnis. Dies betrifft nicht nur den Lauf selbst, den ich als ein großes Abenteuer empfinde, sondern auch das Ganze drum herum, die schöne Atmosphäre beim Aufenthalt vor und nach dem Lauf, der internationale Flair, die absolut perfekte Organisation, die durchweg freundlichen Helfer an den unzähligen Verpflegungspunkten. Mit Sicherheit denken die meisten Teilnehmer so. Wie sonst ist es zu erklären, daß Jahr für Jahr immer wieder dieselben Leute am Start stehen. Auch ich werde vermutlich zum Wiederholungstäter, doch zunächst ist ein Jahr Verschnaufpause angesagt.

Regina



**Juni 2020**

***Wir gratulieren***

***Juni:*** Peter Anders, Jasmin Jandke, Geraldine Hinckel-Kretz, Felix Deck, Wolfram Pfeiffer, Michael Krüger, Ulrich Schaller, Rolf Breithaupt, Milivoj Kovac, Peter Beil, Bernd Schmiederer, Roman Schneider