

Hardtwaldrunner

Nr. 89 / August 2020



GLÜCK-Challenge im Juli

Von Peter Beil

Liebe Teilnehmer, liebe Mitglieder –

Jeder ist seines Glückes Schmied und wir haben unser Glück nicht mit den Füßen getreten sondern erlaufen. Zumindest haben das wieder 14 Teams bei unserer GLÜCK-Challenge im Juli getan 😊.



Sieger Männer

Es waren spannende Nah- und Fernduelle, wie ihr an den Ergebnissen erkennen könnt. Gerade bei den Männern kam es am Mittwoch, dem 15. Juli, zu einem direkten Vergleich mehrerer Teams, welchen Viktor Ketterer und Norbert Irnich nach der Altersbereinigung mit einer Sekunde vor Harald Menzel und Silas Stiehl für sich entschieden. Eine Sekunde, kann man da von Sieger sprechen? Und auch bei den Mixed-Teams war es sehr knapp. Allerdings hatten hier Ulrike Hoeltz und Peter Beil schon sehr früh ein Ergebnis vorgelegt, welches dann Miriam Weishäupl und Philipp Löffler nur knapp verfehlten. Auch hier entschied wieder der Altersbonus. Denn die absolut Schnellsten beim Männer- und beim Mixed-Team waren jeweils die zweiten der Kategorie. Ohne jede Konkurrenz, aber mit viel Eifer und Freude, siegten bei den Frauen Angelika Reuss und Canan Karaman. Sie konnten beim 2ten Versuch ihre Zeit noch einmal deutlich verbessern.



Sieger Mixed

Überhaupt muss man sagen, die Familie Karaman/Hundsberger war die fleißigste. Mit verschiedenen Partnern tauchen sie jeweils 2 mal in der Ergebnisliste auf. Und, sie sind auch Repräsentanten einer überaus liebenswerten „Gattung“ in unserem Verein, nämlich den Seniorensportlern. Wie schon bei den Challenges der Vormonate nahmen wieder viele unserer älteren Mitglieder die Anforderung an und das mit

viel Begeisterung und Engagement.

Allen, die in den letzten 3 Monaten mitgemacht haben vielen Dank. Es hat total Spaß gemacht und ich habe mich sehr über Euren Zuspruch gefreut. Hiermit endet zwar unsere GLÜCK-Challenge-Serie, aber nicht das Glück, das die Gemeinschaft unseres Vereins bietet.



Bleibt gesund.

Unsere Siegerinnen bei den Frauen



IN DIESER AUSGABE u. A.

GLÜCK-Challenge Juli	1-2
Vorstand News	3
SupporterRun	4-6
RÄR 2020 Rad am	7-8
Schatzkästchen	9-10

Ergebnis GLÜCK-Challenge Juli

Anforderung: Als Paar eine Strecke zusammen laufen und radfahren.

Dabei so oft wechseln wie man will, aber mindestens 3 mal.



Team	Alter		Alter	Alter gemittelt	Laufzeit	Altersfaktor	Laufzeit bereinigt	Kategorie	Platz
Frauen									
Angelika Reuss	69	Canan Karaman	60	65	01:41:36	0,793	01:20:34	F	1
Männer									
Norbert Irnich	58	Viktor Ketterer	55	57	00:55:55	0,8633	00:48:16	M	1
Silas Stiehl	24	Harald Menzel	42	33	00:48:17	1	00:48:17	M	2
Viktor Ketter	55	Leonard Ketterer	22	39	00:53:43	0,9802	00:52:39	M	3
Karim Böttger	29	Tim Hillmer	30	30	00:56:04	1	00:56:04	M	4
Michael Lill	33	Fridtjof Siebert	49	41	00:57:37	0,9685	00:55:48	M	5
Ralf Hauptmann	41	Sebastian Bold	39	40	01:02:38	0,9744	01:01:02	M	6
Ernst Hundsberger	61	Gero Heitmann	62	62	01:15:15	0,828	01:02:18	M	7
Mixed									
Ulrike Hoeltz	59	Peter Beil	69	64	01:02:45	0,8136	00:51:05	X	1
Miriam Weishäupl	42	Philipp Löffler	39	41	00:53:13	0,9685	00:51:32	X	2
Madeleine Fina	30	Udo Jobs	56	43	01:00:43	0,9557	00:58:01	X	3
Trees van Wees	72	Harry van Wees	77	75	01:25:36	0,7147	01:01:11	X	4
Canan Karaman	60	Ernst Hundsberger	61	61	01:20:34	0,8351	01:07:17	X	5
Dorothea Mickel	71	Klaus-Peter Mickel	76	74	01:57:45	0,727	01:25:36	X	6

News aus dem Vorstand

LSG-Hardtwaldlauf fällt in diesem Jahr aus!

Liebe LSG`ler

Covid 19 hatte große Auswirkungen auf unser Vereinsleben und Ich hoffe, dass Ihr alle Gesund geblieben seid. Die weit ausgelegten Beschränkungen für das Frühjahr waren schmerzhaft für unsere gemeinsamen sportlichen Aktivitäten.

Alle Vereinsaktivitäten, wie Dienstag- und Donnerstag Lauftreff, Bahntraining und Stammtisch mussten abgesagt werden. Mit den reihenweise abgesagten Wettbewerben war auch bei vielen die Motivation geschwunden. Auch wenn bei vielen, die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie, verständnisvoll aufgenommen wurde, blieb das politische Vorgehen bei den Lockerungen nicht kritiklos. Der Fussball wurde hier privilegiert behandelt, obwohl die Bedeutung der gesellschaftlichen Aktivität, wie der Breitensport, viel tiefer geht.

Die Coronakrise hat Auswirkungen auf unseren Verein.

Alles was menschenmöglich machbar ist, kann umgesetzt werden. Ist unser Hardtwaldlauf unter den Auflagen der Covid Hygienemaßnahmen umsetzbar? Unabhängig davon, dass wir einen Hygienebeauftragten benennen der die Umsetzung der Auflagen koordinieren und Helfer für die Ausübung instruieren muss, ist eine **Streckenänderung** nötig und sind angehalten die Teilnehmerzahl, von theoretisch 500 **Teilnehmern deutlich zu beschränken**, weil unsere Infrastruktur es nicht zulässt.

Die **Startbedingungen** müssten in zeitversetzte Blockstarts geändert werden . Eine **Siegerehrung** kann in der Form nicht stattfinden. Das Hygienekonzept sieht eine Lenkung und Trennung der Läufer- und Besucherströme vor. Eine Duschköglichkeit können wir nicht bereitstellen und die Hygienemaßstäbe für die WC Nutzung ist nicht durchführbar. Die Nutzung der Halle wäre allein wegen der Ein- und Ausgänge nicht möglich und eine gute Durchlüftung nicht realisierbar. Alternative wäre die Außenflächen zu nutzen.

Das mitunter wichtigste im Breitensport, ist der soziale Kontakt. Das gemeinsame zusammentreffen vor - und nach dem Lauf Event um über Gott und die Welt zu reden.

Und das bei einem Abstand von 150cm ?

Können und wollen wir unter den oben genannten Bedingungen unseren HWL austragen.

Eindeutig Nein !

Nach 34 Jahren in Folge wird der HWL zum ersten mal in der LSG Vereinsgeschichte ausfallen. Wir hoffen alle das wir den HWL im Jahr 2021 wieder in gewohnter Form austragen können.

Ohannes Sallak (1. Vorsitzender)

Bahntraining

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

Wir freuen uns auf Euch Madeleine, Marc und Peter



Wettkampf im Corona-Modus hoch zur Kleinen Scheidegg

Von Peter Beil

Aus alter Verbundenheit bekomme ich immer noch die Newsletter von verschiedenen Läufen in der Schweiz. Sei es vom Jungfrau-Marathon, Zermatt oder dem Engadiner Sommerlauf. Vor kurzem erreichte mich deshalb der Newsletter der Organisatoren vom Jungfrau-Marathon in dem, Corona bedingt, darauf hingewiesen wurde, dass der Lauf abgesagt werden müsse, wie so viele andere auch.

Aber, stattdessen wurde ein sogenannter Supporter-Run angeboten, dessen Einnahmen den Helfern des Marathons zugutekommen sollte. Das erweckte natürlich sofort unser Interesse, da wir unbedingte Lust hatten mal wieder was zu unternehmen. Der Run sollte von Lauterbrunnen in etwas mehr als 9 Kilometern hinauf auf die kleine Scheidegg gehen. Natürlich nicht so wie die Vorcoronaläufe, sondern man hat für die Zeit vom 20. Juni bis 30. September einen Start- und Zielbogen dauerhaft installiert, so dass man die Strecke in diesem Zeitraum beliebig bewältigen kann. Nach kurzer Diskussion entschieden wir uns, diese Challenge mit einem Kurzurlaub zu verbinden. Die Gegend ist uns ja sehr gut bekannt von früheren Starts und Urlauben. Die Startgebühr für den Lauf beträgt 35 Schweizer Fränkli, in denen aber auch der Gepäcktransport hinauf zum Ziel, die Rückfahrt mit der Jungfraubahn hinunter nach Lauterbrunnen oder Grindelwald und ein Getränk oben im Ziel enthalten sind. Sozusagen ein Schnäppchen.

So fuhren wir, Ulrike und ich, am Freitag, den 17. Juli in Richtung Wilderswil, wo wir unser Hotel gebucht hatten. Kurz nachdem wir dort angekommen waren, machten wir uns zu einem kleinen Lauf auf der Marathonstrecke auf, um die von der Fahrt etwas müden Beine zu bewegen. Sofort waren wieder die Erinnerungen da, wenn



uns die Steigung hinauf nach Gsteigweiler auch steiler vorkam als erinnert. Das sollte natürlich nur ein kleiner Auftakt sein, da wir am nächsten Tag die Supporter-Run-Strecke wandernd erkunden wollten. Am nächsten Morgen machten wir uns deshalb mit unseren Mountainbikes auf den Weg nach Lauterbrunnen, stellten diese dort ab und machten uns mit unseren Trailstöcken bewaffnet auf die Strecke.

Was dann kam, hatten wir aber nicht erwartet. Klar, 1200 hm auf 9 km, da muss es theoretisch schon ganz happig bergauf gehen. Aber praktisch waren wir dann doch überrascht. Von Lauterbrunnen nach Wengen sind es ca 2,5 km und auf dieser Strecke werden gleich mal ca 450 hm überwunden. Ungestüm wie ich bin, versuchte ich dann doch immer wieder zu testen, wie man so eine Steigung am Besten bewältigt. Doch es war klar, laufend war die Strecke nicht zu machen, an vielen Steigungen konnten wir nur gehen. Oben angekommen waren wir dann selbst von diesem zurückhaltenden Versuch ziemlich geschafft. Meine Zeit von 1:39 Std machte mich dann doch pessimistisch, dass ich die Zeiten der Vorderen Läufer in meiner Altersklasse würde erreichen können. Ulrike erging es genauso, mit ihren 1:49 Std war sie weit von den Besten ihrer AK entfernt. Mit diesen Eindrücken, machten wir uns nach kurzer Zeit auf den Rückweg. Man soll es nicht glauben, aber so steile Strecken beanspruchen einen abwärts noch mehr als hinauf. Fix und fertig kam ich unten wieder an, Ulrike war in Almend, oberhalb von Wengen, vernünftigerweise in die Bahn gestiegen. Da noch mal hinauf? Hätten wir diesen Versuch doch gleich lieber mit Startnummer gemacht. Das also war der Samstag. Den Lauf planten wir für Montag.



Aber was bedeutet schon Planung, wenn man am nächsten Tag vorhat mit dem MTB über Grindelwald hinauf zur Großen Scheidegg zu fahren. Erholung war das nicht. Vor allem wenn man sich verfährt und unnötige Anstiege gehend bewältigen muss. So haben wir unseren Start auf den Dienstag verschoben um zumindest ein Tag etwas auszuruhen. Das war auch bitter nötig.



Am Dienstagmorgen gings dann wieder nach Lauterbrunnen, aber dieses Mal mit dem Auto. Was nicht nur körperlich sondern auch organisatorisch Vorteile hat. Wir lösten unseren Voucher gegen die Startnummer ein, gaben unseren Bergrucksack mit Wechselklamotten ab und bereiteten uns mental auf den Lauf vor. Blöd nur, mir war kotzübel. Hatte ich irgendwas beim Frühstück nicht vertragen oder war es Nervosität? Egal, irgendwie würde ich schon hochkommen. Ich entschied mich mit Stöcken zu laufen, Ulrike lief ohne. Schnell noch ein Foto unterm Startbogen und dann legten wir los. Es war gut, die Strecke schon mal gemacht zu haben. Ich glaube, ohne dieses Wissen wäre ich viel zu schnell angelaufen. So blieb ich konstant in einer hohen, aber nicht zu hohen Belastung. Wie schon vor 3 Tagen wechselte ich vom schnellen Gehen zum Schleichtraben und wo es ging dann auch zum Laufen. Nach Wengen, das wusste ich, würde es dann auch Passagen geben, wo man sich etwas



erholen konnte. Es lief gut. Von Übelkeit war nichts mehr zu spüren. Und auf der Strecke dachte ich, eine Zeit unter 1:30 wäre super. Nachdem auch die steilsten Streckenabschnitte überwunden waren und es sogar mal kurz etwas bergab ging, wurde mein Optimismus größer. Und dann sah ich auch schon in der Ferne die Kleine Scheidegg, was mich nochmals motivierte. Ich spurtete ins Ziel und meine Uhr zeigte 1:24:45. Ich war total happy. Die Anstrengung war fast vergessen. Aber noch höher als meine Leistung bewerte ich die von Ulrike. Nicht ganz 6 Minuten nach mir kam sie ins Ziel. Ihre Zeit von 1:30:26 war fast 20 Minuten schneller als unser Proberun, der auch schon nicht ganz langsam war. Denn Berglaufen und Berggehen konnte sie schon immer echt gut. Sie hat schon früher viele Läufer gehend am Berg überholt.

So waren wir beide sehr zufrieden mit unserer Leistung und die Live-Ergebnisliste zeigte, dass wir beide in unseren Altersklassen die bis dahin zweitschnellste Zeit erreicht hatten, Ulrike in der ÜW45 und ich in der ÜM60. Nachdem wir uns umgezogen hatten, stießen wir mit unseren gesponserten Getränken auf uns an, um dann etwas später mit der Jungfraubahn runter nach Lauterbrunnen zu fahren.

So waren wir beide sehr zufrieden mit unserer Leistung und die Live-Ergebnisliste zeigte, dass wir beide in unseren Altersklassen die bis dahin zweitschnellste Zeit erreicht hatten, Ulrike in der ÜW45 und ich in der ÜM60. Nachdem wir uns umgezogen hatten, stießen wir mit unseren gesponserten Getränken auf uns an, um dann etwas später mit der Jungfraubahn runter nach Lauterbrunnen zu fahren.



Aber es war ja noch früh am Tag. Was mit dem Rest des Tages anfangen? Jan und Uschi Wullings hatten mir im Vorfeld empfohlen, unbedingt Winteregg zu besuchen. Das ist auf der anderen Seite des Tales in Richtung Mürren. Wir gönnten uns die Gondel hoch zur Grütschalp und wanderten die 2,5 km nach Winteregg. Grandios der Blick auf das 3er-Gestirn Eiger, Mönch und Jungfrau. Wenn auch nicht ganz frei von Wolken, genossen wir den Rundumblick. Die Beine waren schon wieder nicht mehr ganz so schwer, sodass wir auch noch beschlossen, nach Mürren weiter zu wandern, denn auch da war ich noch nie. So wanderten wir die Beine aus und ließen diesen zwar anstrengenden aber schönen Tag, mit einem guten Essen genussvoll ausklingen.

Übrigens: viele meinen, dass Berghochlaufen total anstrengend sei. Stimmt auch! Aber, man erholt sich ziemlich schnell. Denn es ist mehr eine organische Belastung als für die Orthopädie, gerade wenn es so steil bergauf geht. Vielleicht finden wir ja den einen oder die andere von Euch in der Ergebnisliste wieder. Ihr habt noch Zeit bis zum 30. September.

[Ergebnisliste Jungfrau-Marathon Supporter Run 2020](#)

RÄR 2020 – Rad am Eggensteiner Ring

24 h Spendenfahrt zu Gunsten des FUoKK e.V.
25. bis 26. Juli 2020



Von Thilo Schmalkoke

Es sollte natürlich alles anders laufen, aber manchmal kommt es anders und dann sogar besser. Nachdem wir letztes Jahr mit einem Viererteam beim legendären „24h Rad am Ring“ in der Eifel ein tolles Wochenende verbracht haben, wollten wir dieses Jahr sogar mit zwei Teams an den Start gehen. Im ständigen Wechsel zu viert über die legendäre Formel 1 Rennstrecke „Grüne Hölle“ ballern – ein Traum für jeden Rennradfahrer.

Natürlich machte die Absagenflut auch vor unserem Saison Highlight nicht halt. Der kurzen Niedergeschlagenheit wich eine unglaubliche Kreativität. Inspiriert von einem Podcast entschieden wir uns zunächst das rückerstattete Startgeld, einem guten Zweck zukommen zu lassen. Radfahren wollten wir aber natürlich trotzdem. Also kam die Idee ein eigenes lokales Rad-Event nur für uns als Spendenaktion durchzuführen. So entstand: RÄR 2020 – Rad am Eggensteiner Ring, die 24 h Spendenfahrt zu Gunsten des FUoKK e.V., dem Förderverein zur Unterstützung der onkologischen Abteilung der Kinderklinik Karlsruhe: <https://www.fuokk.de/>



Ein paar Regeln haben wir uns dann auch noch ausgedacht. Wir bleiben bei den zwei Teams und fahren immer eine Schleife durch den Hardtwald mit der Option nach gut 22,4km ein- bzw. auszusteigen. Im Gegensatz zum Original haben wir aber entschieden, dass immer zwei Fahrer eines Teams zusammenfahren müssen. Das dient der Sicherheit. Basislager, Start und Ziel war auf einem Unterstand außerhalb von Eggenstein von Teammitglied Tobi. Wo sonst Trecker und andere Landmaschinen stehen, haben wir ein kleines Radparadies „Eggstoi Hölle“ erschaffen: gekühlte Getränke, Schwenkgrill, Kuchenbuffet, Zeltplatz, Reparaturwerkstatt inkl. Mechaniker – einfach perfekt!

Von unserer Idee begeistert hat uns Iris gefragt, ob sie bei uns teilnehmen dürfte. Sie wollte ebenfalls in der Eifel starten, aber als Einzelstarterin! Mit neun Personen blieben wir immer noch unter sämtlichen behördlichen Auflagen, so dass dies für uns kein Problem darstellte.

Startzeitpunkt war Samstag 13:00 Uhr stilecht begleitet von AC/DC „Hells Bells“ rollten die ersten Starter jedes Teams los. Kurz durch den Ort über die Hauptstraße in den Hardtwald und die Runde gestartet. Kalkuliert waren ca. 45 min pro Runde, ein lockerer 30er Schnitt. Eine Illusion wie sich schnell herausstellte. Die ersten Runden

waren deutlich unter 40 Min beendet. Durch die ständigen Wechsel nach zwei Runden und das Fahren in einer Fünfergruppe wurde das Tempo auch keinesfalls langsamer. Am frühen Abend war die Durchschnittsgeschwindigkeit immer noch deutlich über 34km/h.

Iris als Einzelstarterin freute sich über ständig wechselnde Zugpferde und spulte Runde um Runde im Dauermodus ab. Das Verhältnis Fahren/Pause lag bei 50/50. Zwei Runden mit ca. 80 min Belastung folgte eine entsprechende Pause zum Auffüllen der Energie. Am Schlimmsten war jedes Mal der Einstieg. Aus der „kalten Hose“ sofort in das rollende Feld einsteigen, eine echte Herausforderung.

Für die Nacht wollten wir uns eine längere Pause gönnen: Wir wechselten auf vier Runden fahren und vier Runden Pause. Ich begann mit dem Ruheslot um 23:40 und geplantes Wiedereinstieg um 2:20 Uhr, um dann meinen vierer Block zu absolvieren.

Das heißt konkret 23:40 vom Rad, kurze Verpflegung, Flaschen auffüllen, Lichter und Tacho aufladen, frische Klamotten anziehen, Wecker auf 2:00 Uhr stellen, ins Zelt kriechen und versuchen die Augen zu schließen. Zum Glück hat man Freunde, die einem um kurz nach 24:00 Uhr noch einen Besuch abstatten, um bei einem Bierchen zu gucken, ob die Motivation der Teilnehmer noch hoch genug ist ...

Also war das mit dem Schlafen auch nichts. Dementsprechend war es dann auch gar nicht so schwer die Systeme für die anstehende längere Nachtschicht wieder hochzufahren.

Die Geschwindigkeit wurde nachts deutlich langsamer. Das hing sicherlich mit der eingeschränkten Sicht, aber sicherlich auch mit der verminderten Leistungsfähigkeit um diese Uhrzeit zusammen. Als dann um 4:00 Uhr auch noch ein Regengebiet durchzog, habe ich mir einen Plattfuß gegönnt. Richtig übel hat mir die unfreiwillige Pause aus der Gruppe niemand genommen. Einige befreundete Fahrer haben uns auf einzelnen Runden auch immer wieder unterstützt, sogar mitten in der Nacht! Mit dem Tageslicht und der Rückumstellung auf Zweierunden kamen dann auch Motivation und Leistungsfähigkeit zurück. Die letzte Runde musste bis 12:30 gestartet werden und jeder wollte mindestens 18 Runden á 22,4 km (> 400 km) am Ende auf dem Tacho haben. Also wurde nochmals richtig angezogen.

Am Ende haben es dann auch alle geschafft! Iris als Einzelstarterin hat sagenhafte 28 Runden (> 625 km) zusammen bekommen.



Von links nach rechts: Team B: Patrick Michalewski: 403,6 km, Mario Karcher: 406,4 km, Thomas Bohe: 431,5 km, Patrick Longhin: 417,7 km

Einzelstarterin: Iris Hansjosten: 626,5 km

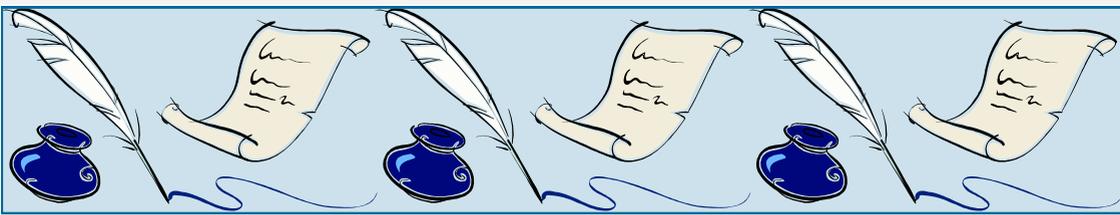
Team A: Thilo Schmalkoke: 404,1 km, Sven Wagner: 424,4 km, Udo Philipp: 399,4 km, Tobias Kirsten: 402,7 km

Ach ja, und wofür das Ganze nochmals? Wir wollten Spenden sammeln für die Kinder! Das ist uns bis jetzt auch sehr gut geglückt. Wir haben weit über 5.000 € aktuell eingesammelt und die gute Nachricht ist, es kann noch mehr werden.

Wer möchte kann noch bis zum 7.08.2020 direkt an FUoKK spenden.

FUoKK e.V. / Stichwort „RÄR 2020“ IBAN: DE18 6605 0101 0109 0282 33

Ein paar weitere Informationen finden sich auf der Homepage www.chaoscommuterclub.com



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 Bericht von Ekkehard Gübel zum 1. Prag-Marathon 1990



Prag-Marathon am 8. Juli 1990

(erlebt und geschrieben von Ekkehard Gübel)

Als ich im Dezember letzten Jahres eine Ausschreibung des 1. Prag-Marathons in Händen hielt, stand für mich fest: "Du musst trotz Visa und Zwangsumtausch hin." Fahrt und Unterbringung wurden vom Institut für Bildungswesen organisiert. Nach der Ankunft am Vormittag des 6. Juli 1990 wurden wir von einer Reiseleiterin durch Prag geführt, und zwar durch die alte und neue Stadt und Josefstadt. Ein Schmuckstück ist allein schon der Altstädter Ring voller Kostbarkeiten (Rathaus, St.-Nikolaus-Kirche, Teintkirche und herrlich restaurierte Bauten). Leider wurden nur die Schokoladenseiten hergerichtet. Häuser in Seitenstraßen und in den von Touristen wenig besuchten Gegenden sind sehr stark vom Verfall bedroht. Am Samstag führte uns die Reiseleiterin zur Prager Burg, die wie eine Zwiebel aus mehreren Schalen besteht. Auf der ersten Schale wehte das Präsidentenbanner. Präsident Havel war in Prag. Im 3. Burghof steht der berühmte St.-Veits-Dom mit der St.-Georgs-Statue und die St.-George-Basilika. Dahinter, in den Burgmauern eingebettet, das "Goldene Gäßchen".

Nach einem opulenten Mittagessen in einem typisch böhmischen Restaurant, holten wir die Startunterlagen im Repräsentationshaus ab, und zwar in dem Saal, in dem 1918 die Tschechoslowakei proklamiert wurde. Am Sonntag nach dem Marathon, schritt ich nochmals ausgiebig über den Wenzelsplatz und den Altstädter Ring, besuchte den jüdischen Friedhof und wandelte über die Karlsbrücke mit den vielen Künstlern und fliegenden Händlern, die russische Uniformen und Abzeichen verkauften. Beim Aufstieg zum Kloster Strahor kam ich am Lobkoric-Palais und dessen Garten vorbei, der durch die Flucht von DDR-Flüchtlings in die Deutsche Botschaft 1989 bekannt geworden ist. Den Abschluss des Prag-Aufenthaltes bildete ein "Böhmischer Abend" mit Tanz und Musik, der allerdings unter der Abwesenheit der fußball-begeisterten Männer litt. Eine tolle Fahrt, die ich jedem Läufer und Begleiter nur empfehlen kann. Der 2. Prag-Marathon wird übrigens am 7. Juli 1991 gestartet.

Nun zum Lauf selber. Gestartet wurde im Studentenstädtchen Strahov mit Blick auf das größte Stadion der Welt, dem Spartakiade-Stadion. Den Startschuss gab - wie sollte es anders sein - Emil Zatopek. Nach 2 Kilometer leichtem Anstieg ging es im großen Bogen 10 Kilometer bergab bis zum Moldauufer. Es schloss sich eine Wendeschleife von 5 km Länge an. So konnten wir die Spitze und das vor uns liegende Feld gut beobachten. Von der gegenüberliegenden Flußseite grüßte Vysehrad herüber (Smetana "Mein Vater-land").

Neue Mitglieder stellen sich vor



Sebastian Bold, Eintritt zum 01.07.2020

Ich habe vor ca. 10 Jahren mit dem Laufen angefangen, war in den letzten beiden Jahren aber ziemlich faul. Nach dem Freiburg-Marathon 2018 hatte auch ein wenig die Lust am Laufen verloren. Als mein eigener Personal-Trainer erzielte ich keine Leistungsverbesserungen mehr, es wurde eher schlechter. Ralf, der schon einige Zeit am Bahntraining teilnimmt, konnte mich motivieren, auch bei der LSG reinzuschnuppern.

Und ich muss sagen: Das Bahntraining bzw. das Training in der Gruppe macht sehr viel Spaß. Die sonntägliche Wattkopfrunde ist auch eine tolle Sache. Und ich behaupte, dass ich nach einem Monat auch schon etwas schneller geworden bin. Ich wünsche mir, zunächst wieder ein gewisses Fitnesslevel zu erreichen und wenn es das beschissene Virus zulässt, dieses Jahr nochmal an einem Wettkampf teilzunehmen. Ansonsten kann ich euch nur danken, habe bisher nur angenehme Menschen kennengelernt.

Gruß Sebastian



August 2020

Wir gratulieren

Ariane Bertz, Raoul Vogt, Gerhard Schaumann, Claudia Kahl, Susanne Walter, 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, Rolf Bohrer, Ivan Lucic, Silke Windecker, Lena Schmidt

Impressionen aus dem Seniorentraining



Unsere nächsten Vereins- termine:

Zur Zeit keine gemeinschaftlichen Termine.

Aber nutzt jede Gelegenheiten um Euch in kleineren Kreisen nach dem Training oder so zu treffen. Immer natürlich nach den Vorgaben der Corona-Verordnungen.

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich im September 2020 erscheinen. Einsendeschluss 30. August.

Würde mich freuen, wenn von Euch Berichte dazu kämen
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.

