

# Hardtwaldrunner



## 31. PSD BANK Hardtwaldlauf

„LSG rockt den Wald“

So die treffende Headline in Deutschlands führendem Onlinemagazin Laufreport.de und (Lauf)Reporter Hannes Blank beginnt seinen [Artikel über den 31.](#)

[PSD Bank Hardtwaldlauf](#) sogleich mit dem Statement unseres Vereinsvorsitzenden Norbert Wein: *"Wir sind hochgradig zufrieden, weil es wieder ein sportliches Großereignis in Karlsruhe war!"* Und wenn er seinen Report beendet mit der Feststellung: *Der Hardtwaldlauf-Veranstalter LSG Karlsruhe besteht ausschließlich aus sogenannten "Laufverrückten" im besten positiven Sinne: „Es gibt eigentlich kein Lauf in der Region Karlsruhe und Umgebung,*



© Torsten Kohler

*bei dem schlussendlich keine LSG-Läufer in der Ergebnisliste stehen. Dabei zeigen sie sich auf allen möglichen Veranstaltungen (Hauptsache, Laufen ist dabei) und zeigen auch keine Berührungängste mit neuen und/oder ungewöhnlichen Rennen. Somit gibt es mit dieser geballten Erfahrung*

*nichts an der Organisation des Hardtwaldlaufs zu mäkeln.“* so verrät uns Blank sein umfassendes Szenekennen.

Dem allem ist kaum noch was hinzuzufügen zumal auch schon Peter Beil seine [Schlagzeile vom 10. Oktober](#) auf der Startseite unserer Homepage völlig richtig titelt *„Erster Sieger: PSD Bank Hardtwaldlauf“* und im weiteren Verlauf u.a. auch auf die sportlichen Akzente bereits ausführlich eingegangen ist. Was bleibt mir da als Chronist/Statistiker noch übrig als die Frage aufzuwerfen: wurden wir LSGler für unser Engagement auch belohnt, haben wir für die so zahlreichen Besuche unserer Aktiven bei anderen Laufveranstaltungen auch was zurückbekommen?

Ein Blick auf die nackten Finisherzahlen des 31. Hardtwaldlaufes offenbart Bedenkliches. Mit nur 348 Finishern beim Zehner sind wir dieses Jahr im Zuspruch weit zurückgefallen. Zuletzt hatten wir im Jahr 1998, mit damals 216 Finishern, weniger Teilnehmer zu verzeichnen. Seit dem neuen Millennium hatten wir regelmäßig mehr, zum Teil weit mehr, als 400 Teilnehmer über die 10 km-Distanz. Den absoluten Teilnehmerrekord konnten wir 2012 mit 603 Finishern allein beim Zehner feiern. Dieses Jahr kamen wir selbst zusammen mit den Finisherzahlen des Fünfers (142) nur auf 490 Gesamtteilnehmer (2015 waren dies noch 748), zumal auch über die Kurzstanz ein Teilnehmerchwund festzustellen ist. Beim Fünfer hatten wir übrigens 2001 mit 195 Finishern die bisher höchste Teilnehmerzahl.

*Fortsetzung*

### IN DIESER AUSGABE u. A.

PSD Bank Hardtwaldlauf	1-2
Verstärkung + Jubilare	2
Durlacher Turmberglauf	3
Wöss. Zementwerkslauf	4-5
PSD Lauf Cup	5
Östringer Fitnesslauf	6
LSG Schatzkästchen	7
Newsticker	8-9
Im Fokus	10-11

Fortsetzung

## 31. PSD BANK Hardtwaldlauf

Da ist es nur ein schwacher Trost, dass es auch den anderen Cup-Vereinen ähnlich ergangen ist. In Maximiliansau war ein Rückgang der Gesamtteilnehmerzahl (ohne Schüler) von 2016 zu 2015 von 113 Teilnehmer, in Rot von 153, in Rülzheim von 309, in Zeiskam von 38, in Weiher von 447, in Hambrücken von 231 und bei uns jetzt von 258 Finishern festzustellen.

Das diesjährige Abstinenzjahr im PSD LaufCup hat somit keinen der früheren Cup-Vereine ungeschoren gelassen. Sicher mag es da und dort auch andere Gründe für die rückläufige Entwicklung gegeben haben. Auch die gegenwärtige Stagnation beim Zuspruch für den „herkömmlichen“ Volkslauf ist nicht wegzudiskutieren. Hoffen wir allesamt, dass es nächstes in neuer Zusammensetzung wieder aufwärts geht. Schon am 11. Dezember 2016 fällt der Startschuss für den PSD LaufCup 2017, wenn das Ergebnis des 10 Km-Laufes im Rahmen der Winterlaufserie in Rheinzabern zum ersten Mal auch in die PSD LaufCup-Wertung mit einfließt. Mit den Veranstaltungen am 7. 5. 2017 in St. Leon-Rot, am 5.6. 2017 in Rülzheim, am 2.7. 2017 in Zeiskam, am 13.8. 2017 in Hambrücken und am 2.9. 2017 in Mannheim-Rheinau geht es danach weiter, bevor wir die Abschlussveranstaltung am 8.10. 2017 im Rahmen des 32. PSD Bank Hardtwaldlaufs austragen dürfen.

Link zu den Ergebnislisten bei: [www.Laufinfo.eu](http://www.Laufinfo.eu)



**November 2016**

**Wir gratulieren**

Pia Winkelblech, Sabrina Metz, Juliane Wenzel,  
Katja Gerhard, Julia Becker, Stefan Fritz, Sigrid Maier,  
Daniela Jäger, Martin Maier, Olga Seitz, Klaus-Peter  
Mickel, Irene Hofmann, Dieter Willersinn, Hans-Jörg  
Österle, Maya Lukas, Irina Waltschläger, Gerhard Kappes.



### VERSTÄRKUNG



Wir begrüßen Abdoulay Gaye,  
der unserer LSG zum 18.10.2016 beigetreten ist.

*Viel Freude in unserer Mitte !*



01.10.2016

## 24. Durlacher Turmberglauf



Es handelt sich nicht um einen Turmlauf, wie bspw. dem Ulmer Münsterturmlauf, bei dem es gilt die 560 Turmstufen bei 102 Höhenmetern des Ulmer Münsters möglichst schnell zu bezwingen. Es ist aber auch kein Berglauf, wie im pfälzischen Maikammer, wo es gilt den Pfälzer Kalmitgipfel (505 Höhenmeter bei 8,1km Laufstrecke) zu erklimmen. Und trotz alledem ist in Karlsruhes größtem Stadtteil am 1. Oktober 2016 die folgende Laufveranstaltung geboten worden: **der Turmberglauf**.

In seiner 24. Auflage ging es wieder flach durch die engen Altstadtgassen und an dem Flüsschen Pfinz entlang auf einem relativ schnellen Kurs. Aber beim Namensgeber des Laufes kommt der Läufer\*innen-Lindwurm nicht direkt vorbei. Denn der Turmberg ist der knapp 300 Meter hohe Hausberg Durlachs mit seinem Bergfried, der im 13. Jahrhundert errichtet wurde und somit sowohl dem Berg als auch dem Lauf den Namen schenkt. Auf der Hatz über Asphalt und Pflaster nehmen wahrscheinlich nur die Wenigsten den Turmberg während des Rennens wahr, wobei man durchaus ein paar kurze Blicke während des Rennens auf ihn erhaschen könnte.

Bemerkenswert ist an diesem Lauf, dass viele Schulen Durlachs an diesem Lauf teilnehmen und es folglich eine Extra-Schulwertung gibt. Jedoch stehen daher auch viele Schüler\*innen am Start im vorderen Bereich dicht gedrängt. Hier gilt es aufpassen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Bei der Parkplatzsituation gibt es hingegen kein Grund zum Gedränge, da das Parkhaus eines Supermarktes kostenfrei genutzt werden kann. Nachdem man aus den Tiefen des Parkhauses über die Treppe, auf der es nach Altöl riecht, nach ein- oder zwei Etagen das Freie und die frische Luft erreicht hat, befindet sich der Sporttreibende direkt an der Weiherhofhalle, wo die Startnummern ausgegeben werden und im Anschluss die Siegerehrung bei Kaffee und Kuchen stattfindet.

Das Ziel war diesmal ein Stückchen weiter entfernt auf dem sog Saumarkt. Sauschnell waren auch einige LSG'lerInnen und konnten mit 8 Teilnehmer\*innen sogar den Pokal für die größte Mannschaft für sich verbuchen. Ebenfalls wurde von Ulrike Hoeltz die Gewichtsgeschwindigkeitswertung gewonnen. Ulrike erreichte auch, wie ebenfalls Julia Bush den ersten Platz in ihrer AK und auch Peter Beil gelang dies in seiner AK. Den dritten AK-Platz sicherte sich unser Ivan Lucic, der auch mit der Aufbewahrung des Mannschaftspokals betraut wurde.

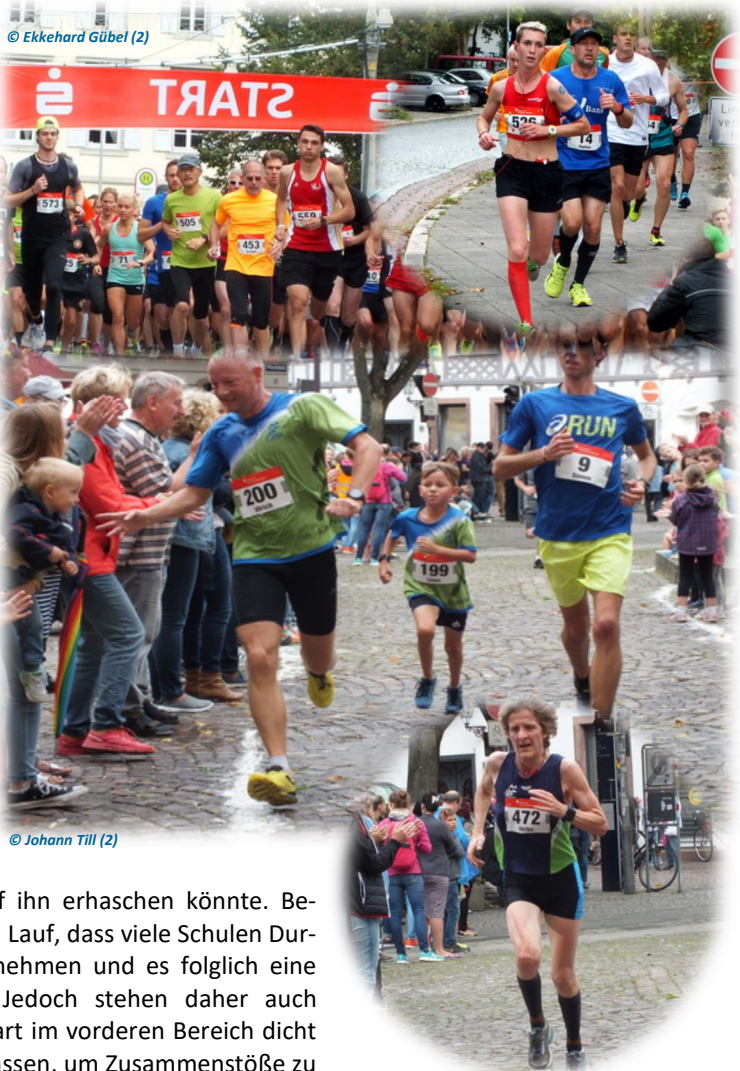
Dieser besondere Turmberglauf ist wirklich toll, da man auch auf der Strecke was los ist und man richtig angefeuert wird. Auch deswegen werden bestimmt wieder viele LSG'ler\*Innen und weiter Lauffreude auch im nächsten Jahr wieder dabei wenn es heißt:

*„Auf zum Turmberglauf – ohne Berg und Turm aber mit viel Freude“.*

Link zur Ergebnisliste:



Link zu weiteren Bildern:



© Ekkehard Gübel (2)

© Johann Till (2)

# 1. Zementwerkslauf In Wössingen

(ein Lauf, so hart wie Beton?)  
 geschrieben von Manfred Deger



*Wössingen ist in der Laufsportwelt bislang nur durch den dort ausgerichteten Himmelfahrtslauf bekannt. Das wird voraussichtlich nicht so bleiben.*

Bei der Recherche nach anstehenden Läufen und den zugehörigen Terminen wurde ich auf den 1. Zementwerkslauf Wössingen aufmerksam. Dass Wössingen und das dortige Zementwerk eine enge Verbindung haben, dürfte keine Neuigkeit sein. Der Baustoff Zement wird aber nicht wirklich oft mit Laufsport in Verbindung gebracht. Diese (Nicht-)Verbindung regt die Phantasie an:

Gibt es als Siegesprämie möglicherweise einen Sack Zement? Oder läuft man Runden auf dem Zementwerksgelände? Auf dem Flyer zu diesem Lauf, gab es nicht viel mehr zu lesen als die notwendigen Daten wie Datum oder Startzeiten. Eine Internet-Suche brachte auch keine weiteren Informationen. So blieben jede Menge Fragen offen.

Gerade auch die Neugierde hat dazu geführt, dass ich mich an diesem Sonntagmorgen am 2. Oktober bei zunächst zu den Erwartungen gut passendem, sehr grauem Wetter nach Wössingen begab. Auch die Ankunft auf dem Mitarbeiter-Parkplatz des Zementwerkes passte dann auch sehr gut zu den zementgrauen Erwartungen. Nach 500 Metern zu Fuß durch das Werksgelände, das abgesehen von einem durch Flatterband markierten Pfad, keinerlei Hinweise auf einen Lauf gab, fand sich dann doch der eigentliche Veranstaltungsort. Direkt am Werkseingang bei der Stadtbahn-Haltestelle Wössingen-Ost fanden sich auch die temporären Aufbauten, die für Start/Ziel so charakteristisch sind. Ein weiteres, eindeutiges Zeichen für einen anstehenden Lauf war die Anwesenheit von Johann und Beritta. Bei der Anmeldung ging es schon los mit den positiven Überraschungen: Es war weder ein Hinweis auf das zu entrichtende Startgeld noch eine Kasse an der Startnummernausgabe zu sehen. Der Betreiber des Werkes Opterra hat hier in die Schatulle gegriffen und möglich gemacht, dass kein Startgeld erhoben wurde. Für einen Schwaben wie mich sind das ja fast schon schlaraffenlandhafte Zustände. Ganz so opulent wie beim Heel-Lauf in Baden-Baden ging es aber dann doch nicht zu. Schon kurz danach haben auch die grauen Wolken ein einsehen und machen der Sonne ein wenig Platz, sehr schön! Mittlerweile ist klar, dass das Zementwerk nur als Kulisse mit dem Lauf zu tun hat. Veranstaltet wird der Lauf vom TV Wössingen in Zusammenarbeit mit dem Zementwerksbetreiber Opterra.



© Ekkehard Gübel



© Ekkehard Gübel



© Ekkehard Gübel

Wer die Gegend um Wössingen etwas kennt, ahnt schon dass es hier nicht flach ist. Im Gegensatz zum Himmelfahrtslauf, der auf der anderen Seite des Ortes stattfindet, ist es hier aber noch deutlich hügeliger. Schon der 5er hat etwas mehr als 100 Höhenmeter, beim 10er waren es nochmals einige mehr. Bei der Kurzdistanz handelt es sich um eine Wendepunktstrecke, der 10er geht dann noch weiter hoch und in einer Schleife durch den Wald. Die Zeiten in den Ergebnislisten sind so auch nicht wirklich bestenlistenfähig. Da der letzte Halbmarathon in Karlsruhe erst eine Woche her war, und mein Fuß seitdem auch noch zwick, habe ich nur den 5er ins Visier genommen.

*Fortsetzung*

Eine Lehre für mich aus diesem Lauf war: Nur nach vorne orientieren! Nach dem Start hat sich das Feld schnell auseinander gezogen. Nach dem ersten km bin ich auf Position drei gelaufen und musste feststellen, dass das führende Duo bereits einen deutlichen Abstand herausgelaufen hat. Da auf der hügeligen Strecke ohnehin keine besonders gute Zeit drin sein würde, wollte ich wenigstens die Platzierung bis ins Ziel bringen. Bei km 4 konnte ich feststellen, dass der Abstand zum Zweiten kleiner wurde. Es war aber zu spät, jetzt noch wirklich anzugreifen. Um sicher zu gehen, dass ich einem eventuell auflaufenden Konkurrenten Paroli bieten kann, war ich eher zurückhaltend unterwegs. Da ich keine Chance mehr sah, dem Zweiten noch gefährlich zu werden, war dies mein erster 5er bei dem ich mich im Ziel nicht keuchend auf den Boden fallen lassen musste. Leider kann ich jetzt nicht mehr feststellen, ob es nicht doch möglich gewesen wäre, den Zweiten noch zu holen wenn ich von Anfang an alles gegeben hätte. (Ja, ja, wenn der Hund nicht gesch...)

Der Zeitplan ließ einen Doppelstart zu. Im Ziel habe ich mich mit Markus Jancura, der den 5er gewann, über die Möglichkeit eines weiteren Starts unterhalten. Er hat sich nach kurzem Nachdenken gleich eine Startnummer für den 10er geholt (kost' ja nix). Wegen meines zwickenden Fußes habe ich etwas länger darüber sinniert. Der Vorstand behielt glücklicherweise die Oberhand und ich bin nicht nochmals gelaufen (Nachtrag: der Fuß macht vier Wochen später immer noch Stress). Markus Jancura hat dann auch noch den 10er gewonnen...

Wie aus gut unterrichteten Kreisen verlautet, soll der Lauf auch nächstes Jahr wieder stattfinden. Die Premiere war erfolgreich und der recht schöne Lauf ist auf jeden Fall eine Bereicherung. Ach ja: Wer wollte, konnte den 102 Meter hohen Zementwerkurm besteigen und die umliegende Gegend bewundern.

#### Anmerkung der Redaktion:

*Neben Manfred Deger, dem wir diesen interessanten Artikel verdanken, waren 3 weitere LSGler am Start. Hier die erzielten Leistungen unserer Teilnehmer:*

5km	Manfred Deger	20:24 min	10 km	Angelos Svarnas	45:36 min
	Erich Grether	25:46 min			
	Johann Till	33:50 min			

Link zu den Ergebnislisten bei: [www.Laufinfo.eu](http://www.Laufinfo.eu)



**Achtung, hinsichtlich des 5. PSD Lauf Cup gab es zwei Terminveränderungen. Hier nun die endgültigen Termine der insgesamt 7 Cup-Läufe:**

Datum	Ort	Lauf
11.12.2016	Rheinzabern	Rheinzaberner Winterlaufserie
14.05.2017	St. Leon-Rot	Frühlingslauf
05.06.2017	Rülzheim	Südpfalzlauf
02.07.2017	Zeiskam	Queichtalllauf
06.08.2017	Hambrücken	Hambrücker Lußhardtlauf
02.09.2017	Mannheim-Rheinau	Straßenlauf
08.10.2017	Karlsruhe	PSD Bank Hardtwaldlauf



Veranstalter:  
FC 1922 Östringen e.V.



Mach mit, bleib fit!

## 8. Östringer Fitnesslauf

am Montag, den 03. Oktober 2016

Östringen bewegt was...



Der Östringer Fitnesslauf, konnte dieses Jahr mit einem ganz besonderen Schmankerl aufwarten. Anfang des Jahres gab Dieter Baumann in der Östringer Stadtbücherei ein Gastspiel als Kabarettist. Dort gab er im Rahmen einer verlorenen Zuschauerwette die Zusage zur Teilnahme beim städtischen Fitnesslauf, eine Veranstaltung des Östringer Fußballclubs, welcher heuer bereits zum 8. Male ausgetragen wurde. Von Wandern über Walking bzw. Nordic Walking, diversen Schüler- und Bambiniäufen, bis hin zu einem Jedermannslauf über 5 Kilometer, einem Zehner sowie einem Halbmarathonlauf, wird hier so ziemlich alles angeboten was mit Fortbewegung auf zwei Beinen in Zusammenhang steht. Die Startgebühren bewegen sich im unteren Bereich und kennen praktisch nur zwei Preisklassen. Für Schüler bzw. Bambinis werden 3 €, für Erwachsene, egal für welche Disziplin, wird das Doppelte, also 6 € abverlangt. Wer möchte kann zusätzlich für einen weiteren Fünfer eines dieser gern als Nachshirt missbrauchten Wäschestücke, ein sogenanntes Finishershirt erwerben.

Unter dem Motto „Östringen bewegt was“ gehen so Jahr für Jahr mehrere Hundert TeilnehmerInnen, vorwiegend aus Östringen selbst wie den umliegenden Gemeinden, an den Start und verhelfen den Fußballern des FC 1922 Östringen e.V. zu einem nicht unbedeutendem Zubrot. Jahr für Jahr sind aber auch immer wieder einige LSGler zu beobachten, die sich auf den wunderschönen, leicht hügeligen und vorwiegend bewaldeten Laufstrecken durch den Kraichgau zwischen Bad Mingolsheim, Rettigheim und Östringen, eine mehr oder weniger ernstgemeinte Laufeinheit gönnen. Dieses Jahr, wie Eingangs schon erwähnt, zusätzlich mit der Möglichkeit eines Duells mit dem Goldmedaillengewinner über 5.000 Meter bei den Olympischen Spielen von Barcelona, Dieter Baumann, der außerdem, man glaubt es kaum, den mittlerweile fast zwanzig Jahre alten und immer noch gültigen deutschen Rekord über 10.000 Meter (27:21,53) hält.



© Johann Till

Die Startzusage von Dieter Baumann galt für den Hauptlauf über 10 Kilometer und - wenn niemand während des Laufes ausgestiegen ist - nützten 219 Läuferinnen und Läufer diese einmalige Gelegenheit, wie die 220 Finisher umfassende Ergebnisliste des Zehners verrät. Mitten unter ihnen auch unser Irwan Harianto, der im Duell mit dem Oldstar (39:26) der Deutschen Leichtathletikszene neben 214 weiteren Duellanten zwar den Kürzeren zog, dafür aber seine AK m60 in 45:32 min klar dominierte.



© Johann Till

Unsere 3 weiteren Starter beim Östringer Fitnesslauf zogen den Halbmarathon vor. Eine kluge Entscheidung wie sich beim Zieleinlauf erweisen sollte. Als überlegener Sieger seiner Altersklasse m50 fegte Martin Rudolph bereits als Achter insgesamt durch den Zielkanal im Östringer Waldstation und wird nach nur 1:33:24 h abgestoppt. Wenige Minuten später war auch Julia Bush als zweite Frau im Zieleinlauf nach 1:39:00 h über der Linie. Kurz darauf hatte dann auch Jürgen Creutzmann nach 1.41:47 h das Ziel erreicht und die Vorstellung unserer Aktiven beendet.

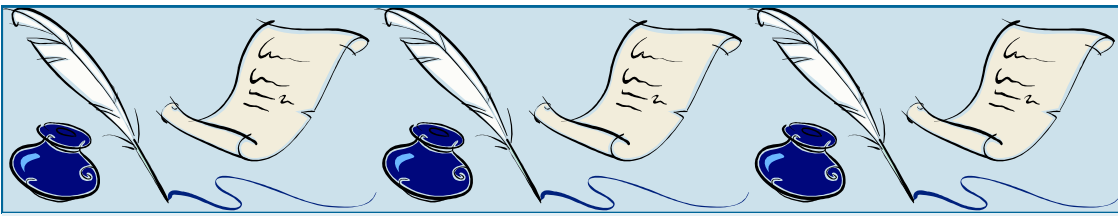


© Creutzmann/Bush

Als Idol zum Anfassen präsentierte sich Dieter Baumann bei der abschließenden Siegerehrung. Bereitwillig stellte er sich für Selfie- und Autogrammwünsche der zahlreichen Fans zu Verfügung. Klar, dass sich Julia und Jürgen diese einmalige Chance für ein gemeinsames Foto mit dem ehemaligen Olympiasieger nicht entgehen ließen.

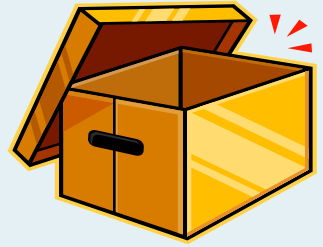
**Link zu den Ergebnislisten:**





## 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 Beitrag aus der BNN „Der Sonntag“ Ausgabe vom 6. November 2005

## Überholmanöver mit Folgen

Wie so oft im Leben, so musste der Zufall nachhelfen, ehe der LSG Karlsruhe mit Susanne Brema eine neue Vorzeige-Athletin zulief. Erst im August war die promovierte Veterinärmedizinerin jobbedingt von Berlin nach Karlsruhe umgezogen. Aber um einen neuen Verein hatte sie sich noch nicht gekümmert. Dann überholte sie bei einem Waldlauf Ulrike Hoeltz, die als ehemalige Dritte der deutschen Marathon-Meisterschaften und langjähriges Aushängeschild der LSG sofort erkannte, dass sie keine Allerweltsläuferin gesichtet hatte. „Sie sprach mich an, und zwei Wochen später kam ich dann zum ersten Mal ins Training der Laufsportgemeinschaft“, erzählt Brema. Eine Aufnahmeprüfung, wie man es sich in der hiesigen Szene von der „elitären LSG“ erzählt, habe sie nicht ablegen müssen. Nicht im herkömmlichen Sinne jedenfalls: „Sie wollten von mir, dass ich einen Satz in Badisch sage. Das ist mir nicht gelungen. Sie haben mich aber trotzdem genommen.“

Mit der 34 Jahre alten Berlinerin wird bei den größeren regionalen Laufsportereignissen in den nächsten Jahren wohl zu rechnen sein. Als Einsteigerin hatte sie 2001 „aus dem Nichts“ den Berlin-Marathon auf dem elften Platz beendet. Ihre damals gelaufene persönliche Bestzeit von 2:48 Stunden steht immer noch. Vielversprechend ließen sich nun auch ihre ersten Starts im neuen Vereinstrikot an.



Freude beim Laufen erlebte Susanne Brema als Siegerin am Briener See. Foto: Jungfrau-Zeitung

Beim Karlsruher Fiducia-Marathon wurde sie Dritte (2:49,43), und jetzt gewann sie den Briener See-Lauf über 35 Kilometer, der als ältester Landschaftslauf der Schweiz einen Namen hat. Als Siegprämie erhielt sie einen Gutschein für ein Romantik-Wochenende in einem Luxushotel nahe Interlaken. Großes Geld gibt es für Amateurläufer wie sie nicht zu verdienen. „Die höchste Prämie waren mal 1.000 Euro als Zweite des Hannover-Marathons“, berichtet Brema lachend. „Mein Geld verdiene ich woanders.“ Neuerdings eben am Forschungszentrum, an das sie wechselte, nachdem sie mit einer Arbeit promoviert hatte, dessen Fachtitel sie mit „Herpesviren beim Schwein“ übersetzt.

In erster Linie mag sie am Laufen das Körpergefühl und die gesellschaftliche Komponente. „Ich habe früher Handball gespielt. Aber hier habe ich erfahren, dass auch Laufen ein Mannschaftssport sein kann.“ Norbert Wein, der Vereinsvorsitzende, hat ihr schon mal von den „100 Kilometern von Biel“ vorgeschwärmt. „Wenn man mit Leuten wie ihm oder auch Jens Lukas zu tun hat, fängt man automatisch an über so was nachzudenken. Mich interessiert die Frage: Wie reagiert der Körper darauf.“ Und weil alles relativ ist, ergänzt Wein mit seiner Erfahrung von nunmehr 22 Biel-Starts, dass selbst die dortigen 100 Kilometer „ein Kindergeburtstag“ seien im Vergleich zu dem, was das LSG-Ausdauerphänomen Lukas macht. Kürzlich hatte er seinen Triumph beim Spartathlon wiederholt. Für die 246 Kilometer von Athen nach Sparta hatte er 24:26,39 Stunden gebraucht. „Das kann und will man sich gar nicht vorstellen, sondern einfach nur bewundern“, sind sich Wein und Brema einig.

René Dankert

# Newsticker



**Natascha Bischoff im WM-Team über 100 km**



Zur IAU Weltmeisterschaft über 100km in Los Alcazares (Spanien) am 27. November entsendet der Deutsche Leichtathletik-Verband komplette Teams mit je 6 Frauen und Männern. Die Delegationsleitung hat Dr. Norbert Madry (DLV-Ultramarathonberater und DUV-Sportwart) inne; auf dem 10-km-Rundkurs werden starten:

**Frauen:** Natascha BISCHOFF (LSG Karlsruhe)  
 Branka HAJEK (LAZ Salamander Kornwestheim)  
 Antje KRAUSE (USC Marburg)  
 Barbara MALLMANN (Laufarena Allgäu)  
 Pamela VEITH (TSV Kusterdingen)  
 Rebecca WALTER (LG Nord Berlin)



**Männer:** André COLLET (Aachener TG)  
 Alexander DAUTEL (LG Nord Berlin)  
 Karsten FISCHER (SSC Hanau-Rodenbach)  
 Florian NEUSCHWANDER (Spiridon Frankfurt)  
 Michael SOMMER (EK Schwaikheim)  
 Carsten STEGNER (SV Amberg)



© Holger Czäzine

**15./16.10.2016**

Beim Bottwartal Marathon in Steinheim an der Murr werden mit einem 50km Ultratrail, einem Marathon, einem 32,2km Lauf, einen Halbmarathon sowie einem 10er für jeden Geschmack diverse Distanzen angeboten.

Die Startzeiten sind versetzt und so abgestimmt, dass man mit Läufern ähnlicher Geschwindigkeiten der anderen Distanzen zusammentrifft.

Bei herrlichem Herbstwetter nützte Martin Rudolph diese hervorragende Gelegenheit und ist in Hinblick auf den Frankfurt Marathon beim 32,2km Lauf angetreten und als 3. seiner m50 in 2:29:09 h über die Ziellinie gelaufen. Im Team „Laufsportgemeinschaft“ war mit Michael Mendrzyk ein weiterer LSGler im Bottwartal mit am Start und hat die HM-Distanz in 1:45:10 h zurückgelegt.

Hier ein Bericht über diese Veranstaltung bei [www.Laufreport.de](http://www.Laufreport.de) von Holger Czäzine, der uns freundlicherweise auch das Foto zu Verfügung gestellt hat.



**22.10.2016**

Beim Alb Marathon in Schwäbisch Gmünd waren mit Erhard Schmidt und Irwan Harianto auch zwei Aktive unserer LSG mit am Start. Erhardt hatte die 50km lange Strecke nach 5:16:15 h als 6. seiner m60 beendet. Irwan benötigte mit 5:25:54 h nur geringfügig länger und wurde Sieger seiner m65.

Für Erhardt Schmidt war es nach seinen zuletzt so erfolgreichen Auftritten in Slowenien und am Wörthersee jetzt der letzte Lauf in der Serie der Europacup Ultramarathonläufe (ECU). Um in die Wertung zu kommen müssen 3 Läufe erfolgreich absolviert werden. In der Endabrechnung kam Erhardt nunmehr auf einen hervorragenden 11. Platz bei den Männern.



© privat



# Newsticker

## 29.10.2016 - Geres (Portugal)

Bei der am 29. Oktober stattgefundenen IAU-WM im Ultratrail nahm unter der Delegationsleitung von Jens Lukas auch ein deutsches Männer- wie Frauenteam teil. Dabei wussten insbesondere die deutschen Männer mit ihrem 3. Platz in der Mannschaftswertung zu überraschen. Mit in diesem Team als 4. Deutscher (3 kommen in die Mannschaft) auch unser Neumitglied Benjamin Bublak der für den 85 km langen Kurs mit 4500 Höhenmeter gerade mal 10:29:11 h benötigte und als 47. in der Männerwertung gelistet wurde.



Auch bei den Frauen hatten wir mit Claudia Kahl ein neues LSG-Mitglied am Start. Claudia meldete sich nach starken 11:25:42 h auf Rang 22 im Einlauf der Frauen als erste deutsche Läuferin im Ziel zurück. In der Mannschaftswertung der Frauen belegte das deutsche Team den 7. Rang.



## 30.10.2016 Frankfurt

Beim 35. Mainova Frankfurt Marathon waren wir dieses Jahr zwar nur mit 2 LSG-Marathonis am Start, diese wussten sich aber hervorragend zu präsentieren. So gelang Martin Rudolph in starken 3:15:11 h eine neue Marathonbestzeit im LSG-Tenne und die erwartete Krönung seiner diesjährigen so erfolgreich verlaufenen Laufsaison.

Aber auch die Leistung von Josef Kranz, der nach langer Verletzungspause erst vor 13 Wochen wieder richtig ins Training einsteigen konnte, ist beachtenswert. Nach 3:21:13 h hatte auch Josef seinen Lieblingsmarathon beendet. Seine Bestzeit hatte er erst im Vorjahr an gleicher Stelle mit 3:10:18 h aufgestellt.

## 01.11.2016 - Hockenheim



Mit insgesamt 7 TeilnehmerInnen waren wir auch dieses Jahr bei der 19. Austragung des Rennens auf der schnellen Asphaltstrecke erfreulich stark vertreten. Den Auftakt bildete der Lauf über eine Runde gleich 5 Kilometer. Hier gelang Tim Hilmer in schnellen 17:13 min als Achter im Einlauf sogar ein Rang unter den Top ten. Beim Zehner holte sich Angelos Svarnas in 42:50 min den Sieg in der Altersklasse m65 und auch Julia Bush durfte nach gelaufenen 43:21 als Dritte ihrer w30 mit aufs Treppchen steigen.

Die weiteren Zeiten unserer Teilnehmer:

5km - Lothar Leppert-Saumer 22:03 min,

10km - Uwe Gericke 39:52 min, Jürgen Creutzmann 43:41 min, Petra Halbich 48:05 min.

[Link zu den Ergebnislisten:](#)

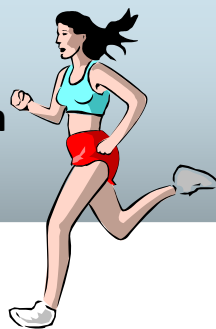


[Link zu den Bildern unserer Teilnehmer:](#)





Im **Fokus** für die nächsten Wochen



**Samstag 5. November 2016**

### **Sparkassen-Südpfalz-Cross Rülzheim**

Auf dem für Cross ideal geeigneten Gelände rund ums Rülzheimer Peter-Becht Stadion werden dieses Jahr die Pfalz-Cross-Meisterschaften ausgetragen. In der offenen Wertung können natürlich auch LäuferInnen aus anderen Regionen teilnehmen. Auch aus dem Badi-schen ;-). Es geht über Distanzen von 3400, 4600 und 9100 Meter.

**Start:** ab 13.45 Uhr (Schüler und Jugend) ab 14.20 Uhr (Erwachsene mit AK-Wertung)

[Link zum Veranstalter](#)

**Samstag 5. November 2016**

### **41. Ötigheimer Herbstlauf**

Beim Ötigheimer Herbstlauf geht es auf amtlich vermessenen Strecken über 5 und 10 km. Traditionell auch immer mit starker Beteiligung von Aktiven unserer LSG.

**Startzeiten:** 14.00 Uhr 5 km-Lauf, 14.35 Uhr 10 km-Lauf

[Link zum Veranstalter](#)

**Sonntag 13. November 2016**

### **13. KSC - Schlossparklauf**



Ein insgesamt dreimal zu durchlaufender Rundkurs von 3,3 km vom Wildparkstadion durch den Schlossgarten bis zum Schloss und wieder zurück. Zieleinlauf ist im Wildparkstadion. In der Startgebühr von 14 € (Nachmeldung 18 €) ist ein Schlossparklauf-Shirt mit enthalten.

**Startzeiten:** 10.30 Uhr 3,3 km Schüler+ Jugendlauf, 11.20 Uhr 9,9 km Hauptlauf

[Link zum Veranstalter](#)

**Sonntag 13. November 2016**

### **Karlsbader Volkslauf (Langensteinbach)**

Die Karlsbader Laufstrecke verläuft teils auf asphaltierten Wegen über Feld und Wiesenge-lände wie auch auf befestigten Waldwegen und ist wegen der vielen Hügel recht anspruchs-voll. Gerade unsere Frauen haben sich hier schon viele Gesamtsiege erlaufen.

Es gibt neben der allgemeinen 5er-Wertung in den Altersklassen auch eine laufübergreifen-de Mannschaftswertung, bei der die Vereine in die Wertung kommen, welche die meistge-laufenen Kilometer nachweisen können.

**Startzeiten:** 10.00 Uhr 5 km-Lauf, 11.15 Uhr 10 km Hauptlauf mit AK Wertung

[Link zum Veranstalter](#)

Fortsetzung im

 Fokus**Samstag 19. November 2016****25. Kalmit-Berglauf**

Der Berg ruft wie jedes Jahr Mitte November nach Maikammer-Alsterweiler. Hier wird der Kalmit-Berglauf ausgetragen, der mit seinen 8,1 km bei 505 HM immer auch Endlauf des Pfälzer Berglauf-Pokals ist. Letztes Jahr waren wir hier mannschaftlich besonders stark vertreten und haben hinterher ausgiebig gefeiert und bei Gänsebraten und Pfälzer Wein die alte Laufsaison ausklingen lassen. Warum nicht wieder?

**Start: 14.30 Uhr**[Link zum Veranstalter](#)**In eigener Sache:**

Wie ich schon bei dem einen oder anderen monatlichen LSG-Stammtisch anklingen ließ, werde ich mich nach Ablauf dieses Jahres von der Gestaltung und Herausgabe des monatlichen Hardtwaldrunners zurückziehen. Die Ausgabe Nr. 1 erschien Anfang Dezember 2011. Mit der Ausgabe Nr. 60 für November 2016 sind jetzt 5 Jahre voll und für mich ist eine interessante, wie abwechslungsreiche Tätigkeit nun zu Ende gegangen.

Leider hat sich in den letzten Monaten bis dato niemand gefunden, der/die dieses Projekt weiterführen möchte, sodass die Ausgabe für November 2016 vorerst die letzte in diesem Format sein wird. Ich möchte mich an dieser Stelle für die vielen Beiträge und Infos, welche Ihr mir in den zurückliegenden Jahren zur Veröffentlichung geliefert habt, recht herzlich bedanken. Ohne Eure leidenschaftliche Mitarbeit wäre dies alles nicht möglich gewesen.

Sollte sich in den nächsten Monaten doch noch jemand finden, der den LSG-Newsletter in irgend einer Form am Leben erhalten möchte, möge er/sie sich bei mir melden. Ich bin selbstverständlich gerne bereit ihn/sie in der Anfangsphase dabei tatkräftig zu unterstützen.