

Hardtwaldrunner

Nr. 73
Juli/August 2018

„Lauf der Vielfalt“



in Germersheim

Von Ludwig Hinz

Dieser Lauf ist etwas Besonderes, weil er der Völkerverständigung dienen soll. Veranstalter ist die Gemeinschaft der Kameruner in Germersheim. Kamerun war ja bis vor 100 Jahren deutsche Kolonie: Und warum Germersheim? Die Stadt liegt strategisch günstig zwischen den Großstädten Karlsruhe und Mannheim.

Bei dieser Laufveranstaltung werden angeboten: ein Bambini-Lauf von 1000m, ein Schülerlauf von 2 km, ein 5,5km-Lauf, den man entweder als Einzelläufer oder in einer Gruppe von bis zu 5 Läufern absolvieren kann, was sicherlich auch eine Möglichkeit für Mitglieder der LSG Karlsruhe wäre. Jetzt am 24. Juni gab es Laufgruppen von der Kommune Germersheim (Polizei, Stadtverwaltung, DRK) von Sportvereinen und von Firmen. Die längste angebotene Laufdistanz ist die von 11,1 km.

Die Laufstrecke ist sehr schön, so dass es Freude macht sich auf ihr vorwärts zu bewegen. Sie ist gut 5,5 km lang, also muss sie für den 11er zweimal durchlaufen werden. Die ersten

2,7 km verlaufen direkt und sehr nah am Rheinfluss entlang, die zweiten hinter dem Uferdamm. Man läuft an Informationstafeln über den Rhein vorbei und an kunstvoll geschnitzten Holzskulpturen. Bei jedem Kilometerschild steht ein Tisch mit Wasser für die durstigen Läuferkehlen. Und was gibt es nicht alles im Ziel? Mineralwasser in Flaschen, Bananen, Äpfel und sogar Pfirsiche. Außerdem erhält jeder Finisher eine große Tasse mit einem Müslibeutel drin.

Im Zielbereich gibt es reichlich Angebote für Leib und Seele. An einem Essenstand kann man sich für 5€ eine warme kamerunische Essen nach eigener Wahl zusammenstellen lassen. Und auf einer Bühne wird ohne Unterbrechung ein Kulturprogramm zelebriert: Tanzgruppen von Kindern und Erwachsenen zeigen ihre Kunst.

IN DIESER AUSGABE u. A.

Lauf der Vielfalt	1-2
Achensee Trail Hero	3
B2Run Karlsruhe	4
Knastmarathon	5
ALB-Traum 100	6
12/24 h-Lauf Basel	8
Trail du „petit“ Ballon	9-10
Schatzkästchen	11
Im Fokus	14

Es gibt kamerunische Folklore – laut und monoton und für unsere Ohren fremd und gewöhnungsbedürftig.

Es folgt schließlich eine ausführliche Siegerehrung, bei der jeder nach vorne gerufen wird und seine Urkunde erhält. Bei dem Lauf gibt es keine Altersklassen, nur Gesamtplatzierungen. Von der LSG Karlsruhe waren wir zu dritt dabei:



- Erika Krüger mit einer Zeit von 39:42,10 über 5,5 km
- Ludwig Hinz mit 64:27,90 über 5,5 km
- Irwan Harianto mit 54:40,70 über 11,1 km

Insgesamt kamen ins Ziel über 5,5 km 33 Läufer und 13 Gruppen und über 11,1 km 41 Läufer.

Fazit: organisatorisch klappt nicht alles wie gewohnt, was man z.B. an den um 15 Minuten hinausgeschobenen Startzeiten und den bei uns drei völlig falschen Vereinsbezeichnungen sieht. Aber ich kann für mich sagen: Ich war nicht zum ersten und auch nicht zum letzten Mal dabei.

Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 03. Juli 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 17. Juli 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Stammtisch 07. August 2018, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 21. August 2018, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Marathonvorbereitungslauf: Sonntag, den 22. Juli ebenfalls MTV

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte August 2018 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 11. August 2018

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.





Achensee Trail Hero

Von Günter Kromer



Da immer mehr große Ultratrail-Veranstaltungen schon Monate vor dem Start

ausverkauft sind, springen jetzt auch viele kommerzielle Agenturen auf diesen Trend. Doch während die mit viel Herzblut und von regionalen Leuten, meist selbst Trailrunnern, veranstalteten Events zeigen, dass die Organisatoren die Szene und ihre Bedürfnisse kennen, sind die aus rein kommerziellen Interessen erfundenen Läufe in der Ausführung oft fragwürdig.

Als ich mich entschied, bei der Premiere des Achensee Trail Hero zu starten, wusste ich, dass ich die 68 km mit 4100 Höhenmeter innerhalb des Zeitlimits von 15 Stunden schaffen kann. Ich bin momentan besser in Form als seit zwei Jahren. Laut Ausschreibung kann man sich die Strecke frei einteilen, nur am Ziel muss man um 22 Uhr ankommen. Dies ist ideal für mich, da ich lieber von Anfang bis Ende ein gleichmäßiges Tempo laufe, auf Trails sogar oft in der zweiten Hälfte schneller bin.

Zehn Minuten vor dem Start kommt dann die überraschende Hiobsbotschaft, dass wir die ersten 46 km mit 3000 Höhenmetern in nur 7,5 Stunden schaffen müssen, für die restlichen 22 km mit nur noch 1100 Höhenmetern bleiben dann weitere 7.5 Stunden. Was soll dieser Quatsch? Wollen die Helfer alle rechtzeitig zum Deutschlandspiel vor dem Fernseher sitzen? Mir ist klar, dass ich dieses erste Zeitlimit nicht schaffen kann. Obwohl ich (unter Berücksichtigung der Höhenmeter) schneller laufe als seit zwei Jahren, komme ich erst nach 8:15 Stunden in Pertisau an. Die restliche Strecke könnte ich selbst mit entspanntem Wandertempo noch bis zum ursprünglichen Zielschluss schaffen, so gut wie ich mich noch fühle aber sicherlich schon früher. Doch nun muss ich meine Startnummer abgeben, 9 km der Strecke abkürzen, um dann wieder vor dem Schlussläufer, der die Streckenmarkierungen abhängte, ohne Wertung den Rest der Strecke zu laufen.

Von 29 gestarteten Männern erreichen nur 19 das Ziel. Die Frauen haben es besser: alle drei Starterinnen kommen aufs Treppchen.

Im Frühjahr hatte ich geplant, dass dies mein 100. Marathon bzw. Ultramarathon sein sollte. Ab 2. Juli will ich 1,5 Jahre lang keine Wettkämpfe machen, sondern für mein Projekt www.d-wanderer.de 10.000 km auf den schönsten Fernwanderwegen Deutschlands erwandern und fotografieren. Nachdem im April eine Marathonstrecke wegen Baustelle auf 38 km gekürzt wurde und heute mein Finish einer mehr als nur fragwürdigen Organisation zum Opfer fiel, werde ich nun doch noch im September zwei weitere Marathons laufen. Als 99. den Heidelberg-Trail-Marathon, eine Woche danach feiere ich dann (hoffentlich) meinen 100. in unserer Heimatstadt.

Hier ist mein Bericht mit vielen schönen Fotos:

<https://www.trailrunning.de/laufberichte/achensee-trail-hero>



"Erika Krüger und Ludwig Hinz Gewinner im BNN-Team beim B2Run



Mit dabei unsere Mitglieder: Peter Butzer 1.R. 2.v.R., Ludwig 2.R.3.v.R., Erika 2.R.4.v.L.

Von Erika Krüger

Zu ihrer Überraschung haben unsere beiden Vereinsmitglieder bei der Verlosung zur Teilnahme am B2Run 2018, dem größten Karlsruher Firmenlauf, einen begehrten Startplatz im BNN-Team gewonnen.



So fanden sich - neben unseren beiden Senioren - auch dieses Jahr frei nach dem Motto "Runter vom Bürostuhl, rein in die Sportschuhe" vom Azubi bis zum Vorstand, erneut fast 9 000 Teilnehmer zum Start vor dem KSC-Stadion ein, um bei der 10. Auflage des Firmenlaufes mit Teams aus 440 Unternehmen die besondere B2Run-Atmosphäre zu erleben. Um ein möglichst behinderungsfreies Laufen zu ermöglichen, werden sie dabei in unterschiedlichen Startzeiten auf die Strecke geschickt. Die 6,2 km lange Route durch den Karlsruher Schlosspark und den angrenzenden Hardtwald selbst, zählt mit zu den schönsten B2Run-Strecken in ganz Deutschland überhaupt.

Die Badischen Neuesten Nachrichten als Medienpartner von B2Run in Karlsruhe spendierten neben dem Freistart ein wertvolles Starterpaket, welches auch ein hochwertiges Funktions-T-Shirt, sowie Getränke und leckere Snacks für die 100-köpfige gemischte Gruppe aus Lesern und Mitarbeitern beinhaltete.

Erika hatte in dem Läufergewühl nach 44:22 min die Ziellinie im Wildparkstadion überquert, Ludwig nach 1:05:46 h.

Nach dem Lauf war das KSC-Stadion ein bunter, fröhlicher Treff bei Live-Musik, einer speziell ausgeschrieben Siegerehrung für bestimmte Gruppen, wie z.B. Auszubildende usw. und dankbar angenommenen Massage-Angeboten.

„Ein Lauf-Event, das auch unseren beiden Senioren-Läufern richtig Spaß gemacht hat“



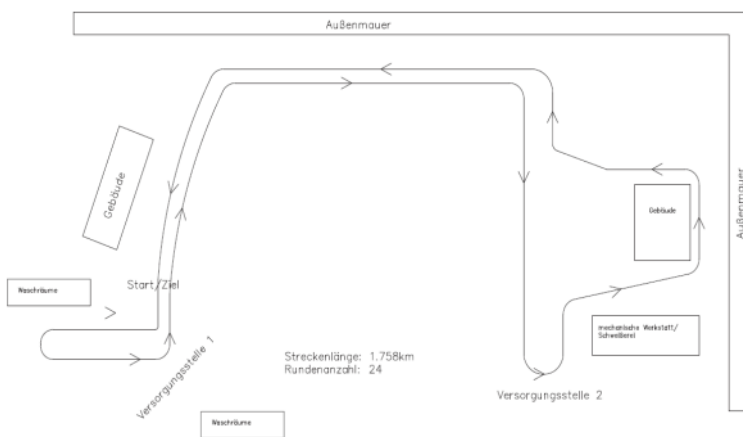
Knastmarathon Darmstadt - Hofgang etwas länger

Von Matthias Köhl



Bereits im letzten Jahr spukte der Gedanke, einmal den Knastmarathon in Darmstadt zu laufen. Nach der einen oder anderen Überlegung entschied ich mich damals jedoch, mich nicht für den Lauf anzumelden. Kaum ein Jahr vergangen, kam mir diesen Februar wieder der Gedanke an diesen besonderen Lauf. Und da die Zeit ja bekanntermaßen nicht stehen bleibt, habe ich mich entschlossen, dieses Abenteuer anzugehen oder vielmehr zu laufen.

Das besondere an diesem Lauf ist, dass hier die volle Marathondistanz auf dem Gelände der JVA in Darmstadt gelaufen wird. Wohlgermerkt auf dem Gelände, also im abgeschlossenen Bereich der Anlage. Um erst einmal hier hinein zu gelangen, ist eine etwas größere Planung und Prozedur zu absolvieren. Neben der Einwilligung auf, wie es unser Amtsdeutsch ausdrückt, Einholung personenbezogener Daten durch das Bundesland Hessen, gelangt man nur in kleinen Gruppen auf des Gelände. Kamera und Handy sind erklärlicherweise nicht gestattet und der Personalausweis ist am Eingang abzugeben, welcher unter der Nummer eines Armbändchens hinterlegt wird, das wir "Externe" sogleich erhalten. Weiter folgt der Gang durch eine Metallschleuse, welche man vom Flughafen kennt sowie das Durchleuchten des mitgebrachten Gepäcks. Da hier natürlich auch vermieden werden soll, dass Drogen jeder Art auf des Gelände kommen, werden wir Läufer und das Gepäck zudem von einem Drogenhund untersucht.



Nachdem diese "letzte" Hürde geschafft wurde, konnten wir zu der uns sonst bekannten Prozedur der Abholung der Startunterlagen übergehen bevor dieser besondere begonnen werden konnte. Einmal gestartet, müssen wir Läufer einen verwinkelten Kurs von 1,758km Länge 24 mal absolvieren, um

Strecke des Laufs in der Justizvollzugsanstalt Darmstadt Eberstadt

die angestrebte Distanz zu erreichen. Hier ist es recht hilfreich, dass auf einer Anzeige nach jedem Durchlauf Name und Rundenanzahl angezeigt wird.

Da es an diesem Tag für einem 27. Mai mit etwa 30°C recht ist, wird der Rundenlauf mit enormem Wasserverlust durchaus zur Willensanstrengung. Um die verlorene Flüssigkeit wieder aufzutanken, ist anfänglich ein Versorgungsstand, später auch ein zweiter am Streckenrand aufgebaut. Die Stände werden ausnahmslos, von den Inhaftierten betrieben, die hier einen sehr ambitionierten Dienst für uns Läufer verrichten. Es sei hier besonders erwähnt, dass bei diesem Lauf auch Inhaftierte mit am Start sind, dies aus der ansässigen JVA, aber auch aus anderen. Das Schöne am Laufen ist auch hier, dass wir uns auf einer Ebene miteinander begegnen. Das Laufen verbindet und hilft sicher manchem Insassen über die Zeit "drinnen" hinweg. Die Vorbereitung mussten die Insassen ausschließlich in Trainingsläufen auf dem Gelände unter der Obhut des SV Kiefer Darmstadt absolvieren.

Begleitet wir der Lauf von einer guten Moderation des am Start befindlichen Sprechers, welcher so machen Rock-Klassiker während der Stunden auflegt. Auch dies sei hier sehr positiv erwähnt. Nach der Absolvierung des Laufes war es ausdrücklicher Wunsch des Veranstalters, dass alles Läufer an der Siegerehrung teilnehmen. Entgegen den normalen Gepflogenheiten wurden hier nicht nur die schnellen Damen und Herren, sondern auch die drei schnellsten Insassen in der Justizwertung geehrt.

So ging dieser besondere Tag an späten Nachmittag zu Ende; sicher bei den meisten von uns mit dem etwas erleichterten Gefühl, das Gelände wieder verlassen und die Heimreise antreten zu können. Als Fazit bleibt ein besonderer Lauf, welcher ausgesprochen gut organisiert wurde als einprägsame Erinnerung bestehen.

HALB-Traum beim ALB-Traum 100

Autor: Günter Kromer

Ein neuer Trailrunner-TRAUM feierte erfolgreich Premiere. Der ALB-Traum 100 ist eine 115 km lange Runde, der HALB-Traum bietet auf einer 57 km Runde 1583 Höhenmeter. Harald Menzel und ich entschieden uns für die traumhaft schönen 57 km. Dieser Wettkampf ist eine Benefizveranstaltung. 100 % der Startspende werden für gemeinnützige Zwecke genutzt, was bei der Premiere erfreuliche 20.000 Euro bringt. Unsere Laufstrecke führt meist am Albtrauf, der steilen Abbruchkante der Schwäbischen Alb, entlang. Ich kenne inzwischen sehr viele Trail-Veranstaltungen, doch diese schafft es auf Anhieb auf Platz 1 meiner privaten Empfehlungsliste für Läufe in Deutschland. Jeder Trailrunner der LSG sollte sich nächstes Jahr frühzeitig dort anmelden. Ich bin davon überzeugt, dass nach der überwältigend positiven Resonanz die zweite Ausgabe frühzeitig ausgebucht sein wird.



Warum? Lest selbst und lasst Euch von mehr als 150 Bildern überzeugen:

<https://www.trailrunning.de/laufberichte/alb-traum-100/halb-traum-beim-alb-traum-100/3624>



Interesse am Seniorentaining?



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

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



Lichtenstein Trailmarathon - tolle Trails nahe der Heimat

12. 05.2018 von Matthias Köhl

Nachdem wir schon im letzten Jahr das nur eine Fahrstunde entfernt gelegene Lichtenstein besucht hatten, waren wir von dem Lauf so angetan, dass uns Amos und ich unabhängig voneinander wieder zu diesem Lauf angemeldet haben.

Vorab sei erwähnt, dass es sich hier um Lichtenstein Nahe Bad Urach auf den Schwäbischen Alb handelt; nicht zu verwechseln mit dem LTG im Fürstentum Liechtenstein.

Der Veranstalter, das Trail Magazin, hat den Lauf im Vorfeld als "inoffizielle Deutsche Trailmarathon Meisterschaft" ausgeschrieben. Einen Titel, den es offiziell nicht gibt, dies aber sicher eine interessante Idee darstellt.

Nach der Ausschreibung sind hier 44km mit einer Höhendifferenz von 1800Hm zu bewältigen, wobei Start und Ziel am gleichen Ort ist.

Gestartet wurde der Lauf im Ortskern des Dörfchens Lichtenstein-Unterhausen. Direkt nach dem Start ging es wenige Meter der Straße entlang, wo sogleich die erste heftige Steigung wartete. Gehen statt Laufen auch für die Spitze um die ersten ca. 300Hm zu erklimmen.

Weiter ging die Strecke entlang schönen, noch gemäßigten Trails in Richtung des Schlosses Lichtenstein, bei dem nach ca. 14km die erste VP war.

Abwechslungsreich führte die Strecke in Richtung der bekannten Nebelhöhlen, an denen die Strecke noch auf Ihrer ersten Hälfte vorbei führte. Weiter ging es entlang des Albtraufes über die große Schleife in Richtung des Traifelberges.

Unweit der kleinen Ortschaften, jedoch beinahe komplett in der Natur verlief die Strecke in Richtung Holzelfingen in Richtung des Zellertales, welches bereits auf einer in der Strecke befindlichen Schleife von etwa 14km liegt. Hier konnte der zweite VP angelaufen werden, an den wir einige Zeit später auch als vierten VP wieder sahen.

Hier war die Strecke fast geschafft, nur noch etwa drei Kilometer über einige Serpentina bis ins Ziel zurück.

Die Strecke zeichnet sich dadurch aus, dass der Läufer permanente Abwechslung hat, auf Steigungen mit maximal 300 Meter Höhendifferenz folgen wieder schöne Gefällstücke, die technisch etwas leichter als die Anstiege sind. Für uns Trailrunner ist diese anspruchsvolle Strecke eine echte Empfehlung.



Amos gewinnt seine Altersklasse in starken 4:53h



SRI CHINMOY MARATHON TEAM



12h-/24h-Lauf in Basel

Von Regina Berger-Schmitt

Am 12./13. Mai fand der nicht nur bei LSG'lern sehr beliebte 12h-/24h-Lauf in Basel statt. Die Sportanlage St. Jakob in Basel bietet ein schönes Ambiente für diesen Lauf, der zum 30. Mal stattfand und wie immer bestens und liebevoll vom Sri Chinmoy Marathon Team organisiert war.

Die LSG war mit 5 Teilnehmer/innen vertreten: Irwan Harianto, Peters Anders und Regina Berger-Schmitt wollten 24 h laufen, Anna Anders und Volker Schmitt waren für die 12 h gemeldet. Bei sonnigem Wetter erfolgte am Samstag um 12 Uhr der Start zu den 24 h. Im Laufe des Nachmittags stiegen die Temperaturen auf Werte um die 30 Grad an, immer häufiger sah man von der Hitze erschöpfte Läufer/innen. Auch Peter litt sehr und war - trotz Eiswürfeln unter der Kappe - nahe einem Hitzekollaps. Schließlich verließ er die Strecke, um sich im Wohnmobil ein paar Stunden hinzulegen. Mir selbst hat die Hitze nicht soviel ausgemacht, mein Problem waren zunehmend stärker werdende Nackenschmerzen.



Von links nach rechts: Volker, Regina, Irwan, Anna und Peter

Um Mitternacht, pünktlich zum Start des 12h-Laufs, kam ein heftiges Gewitter, das mehr als eine Stunde dauerte. Die meisten ließen sich davon nicht beeindrucken und liefen weiter. Ich fand es bedrohlich und bin mal eine Viertelstunde von der Strecke. Es kam zu einer starken Abkühlung und - tropfnass wie ich war - fing ich an zu frieren und zog mich um. Danach wollte ich eigentlich weiterlaufen, aber ich kam nicht mehr in die Gänge, hatte starke Nackenschmerzen, Blasen und eine völlig ausgelaugte Oberschenkelmuskulatur. Ich konnte mich einfach nicht mehr zum weitermachen motivieren und ging gegen 2 Uhr mit nur 102 km von der Strecke.

In den frühen Morgenstunden kam Peter wieder auf die Strecke zurück, um seinen Sieg in der AK (Senioren 3) zu sichern, das hat mit knapp 118 km auch geklappt. Volker hatte leider wie so oft Blasen an den Fußsohlen und ging nach 6 Stunden und 34 km raus. Nur Anna und Irwan konnten relativ problemlos ihre Runden drehen. Anna erreichte fast 62 km und gewann ihre Altersklasse. Irwan lief - wie erwartet - ein sehr gutes Rennen. Es sieht alles so wunderbar leicht und locker bei ihm aus. Mit 167.7 km wurde er 2. in der Klasse Senioren 2. Trotzdem hat auch er gelitten. Unser gemeinsames Fazit war: keinen 24h-Lauf mehr! Andererseits ist die Veranstaltung in Basel so schön, dass es schade wäre, nicht mehr dorthin zu fahren. Aber 12h sollen dann genügen.

Mea Culpa:**Beim letzten Hardtwaldrunner leider vergessen worden!**

Trail du „petit“ Peti Ballon - Circuit des Grands Crus

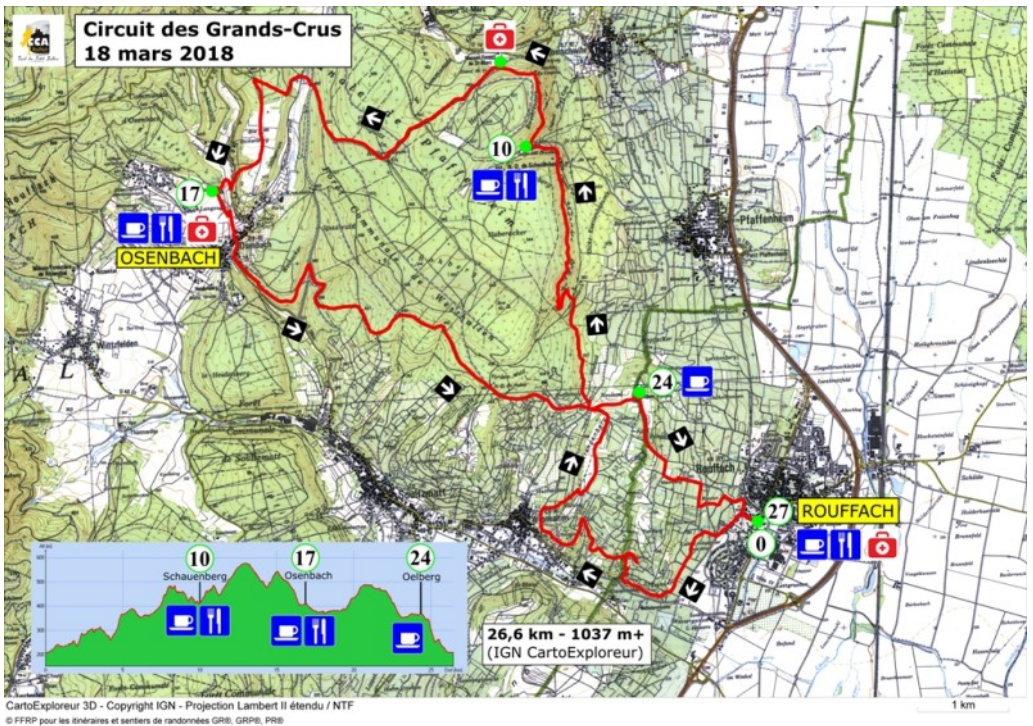
Von Matthias Köhl

Die diesjährige Auflage des Circuit des Grands Crus, an welchem ich das erste Mal teilgenommen habe, lässt sich wohl für die Teilnehmer aus mittlerer Entfernung in zwei Bereiche unterteilen.

Da auf der mittleren Distanz von 27km mit rund 900 Höhenmetern nicht das Ankommen sich als die Schwierigkeit darstellen sollte, hat der pünktliche Wintereinbruch an diesem Sonntag diese Aufgabe übernommen.

Um den Aufwand etwas in Grenzen zu halten beschloss ich im Vorfeld, die ca. 180km morgens vor dem Lauf anzufahren. Prinzipiell kein Problem; jedoch hat uns die Nacht zuvor Schnee mit entsprechender Glätte gebracht, was das Vorankommen dann zu einem Geduldsspiel werden ließ. Glücklicherweise war dieser erste Teil nach ca. 2:20 Stunden deutlich schneller vollbracht als die weitaus angenehmere Zeit auf der Strecke.

Am Ziel in Rouffach angekommen hieß es nun noch die Startunterlagen abzuholen und die reichhaltigen Läufergeschenke in Form von Finishershirt, Nudel und einer Flasche ortsansässigen Cremants noch rechtzeitig im etwas entfernt parkenden Auto unterzubringen. Den zusätzlichen Weg konnte man also als Aufwärmprogramm verwenden.



Nach dem Start führte die Strecke hinaus aus dem Ort schnell über eine kleine Steigung mit Serpentine durch die ausgedehnten Weinberge, welche auch dort in der letzten Nacht einigen Neuschnee erhalten hatten. Spätestens beim Anblick der Läufer, die sich wie eine Perlenkette den Berg hinaufschoben, wird wohl auch der Letzte die ca. -3°C verschmerzt haben, die noch am wetterbedingt um eine halbe Stunde verschobenen Startzeit herrschten.

Nach einigen Kilometern führte die Strecke in den Wald hinein, welcher Mitte März einen fast weihnachtlich anmutenden Anblick hatte. Die Strecke abwechslungsreich mit gut zu laufenden Singletrails und Waldwegen; mit einigen gut zu meisternden Steigungen und schönen Gefällpassagen war technisch meiner Ansicht sehr gut lauffar. Hier war gut zu erkennen, dass der Trailllauf in Frankreich weit populärer ist

als in Deutschland; denn trotz der Witterungsverhältnisse waren auffällig viele Läufer ohne Trailshuhe unterwegs, welche offensichtlich dennoch mit dem Untergrund wenig Probleme hatten. Nun, Übung und Training ist eben nicht mit Theorie zu ersetzen.

Weiter ging es zur ersten den beiden sehr gut ausgestattenden Verpflegungsstationen, welche wir nach Kilometer 11 erreichten. Dort frisch verpflegt führte die Strecke weiter bis nach Osenbach, welche an einem Bauernhof eingerichtet war. Auch hier war die Verpflegung für uns Läufer wieder vorbildlich.

Kurze danach bogen wir von der Strecke, welche wir auch mit den Teilnehmer der Ultradistanz teilten ab. Hier ein ausdrückliches Lob an die Streckenposten, ob ehrenamtlich oder von der „staatlichen“ Gendarmerie.

Weiter einen kleinen Anstieg hinauf bis wir bei ca. Kilometer 23 aus dem Wald hinaus wieder über die Weinberge Richtung Rouffach zurück laufen durften. Notgedrungen hatten wir hier noch einigen Beton; welcher für die Läufer der mittleren Distanz natürlich einen größeren Anteil ausmachte als für die Ultras.

Zurück am Ziel konnten wir uns noch in der Mehrzweckhalle aufwärmen, in welcher wir einige Stunden zuvor unsere Startunterlagen abgeholt haben.

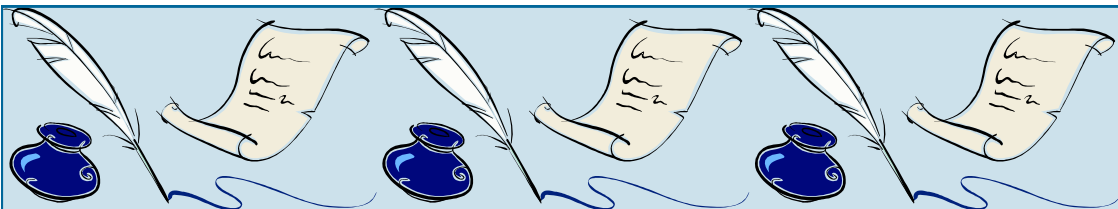
Als Fazit bleibt ein sehr angenehmer Tag mit einer top organisierten Veranstaltung und der in Frankreich oft beschriebenen entspannten Atmosphäre.



Bahntraining Im Sommer

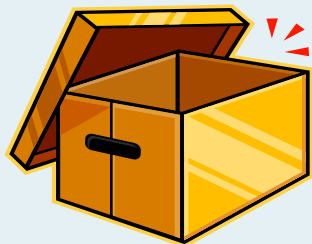
Liebe Ovalläufer, unser Tempotraining findet im Sommer regelmäßig im Stadion des MTV Karlsruhe statt. Treffpunkt ist mittwochs um 18:30 vor der Halle. Ablauf: Einlaufen im Hardtwald; Lauf-ABC und Koordination; Tempotraining ab ca. 19:15 Uhr auf der Bahn; danach noch etwas Stabi-Training.

Ich freue mich auf Euch **Peter**



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 Auszug aus der LSG-Info „Ausgabe März 1994“ von Johann Till mit den Ergebnissen, welche wir beim Vereinsausflug am 10. Oktober 1993 an den Nürburgring erzielt haben.

Möge dieser Beitrag vielleicht auch als kleiner Anreiz dienen ähnliche Aktivitäten wieder aufzunehmen.

16. Nürburgringlauf am 10. Oktober 1993

Ein voller Erfolg war unser Vereinsausflug zur weltberühmten Nordschleife (23,8 km).

Bei hervorragendem Wetter genossen 22 aktive LSG'ler, Angehörige und Gäste den herbstlichen Charme der Eifel.

114.	Krogmeier, Henning	1:35:59 h (1. M50)
123.	Welte, Martin	1:36:37 h
177.	Hotz, Edgar	1:38:57 h
233.	Piekorz, Norbert	1:41:03 h
237.	Krüger, Michael	1:41:10 h
342.	Gübel, Ekkehard	1:44:27 h (9. M50)
516.	Heizmann, Bernd	1:49:03 h
588.	Geithoff, Alexander	1:50:12 h
853.	Eimer, Werner	1:55:32 h
965.	Bertsch, Michael	1:57:07 h
967.	Hoeltz, Ulrike	1:57:09 h (7. W30)
1070.	Geithoff, Dr. Dietrich	1:58:45 h (4. M60)
1119.	Zeil, Beritta	1:59:25 h (6. W40)
1127.	Wein, Norbert	1:59:30 h
1272.	Wees, Theresia van	2:01:28 h (4. W45)
1303.	Britz, Herbert	2:02:15 h
1441.	Till, Johann	2:04:44 h
1493.	Taake, Fred	2:05:45 h
2135.	Licht, Lucia	2:21:06 h
2152.	Eimer, Marianne	2:21:35 h
2390.	Geithoff, Irene	2:33:28 h

(2478 Teilnehmer im Ziel; davon 215 Frauen)

Die Damen-Mannschaften errangen den 5. bzw. 19. Platz (bei 22 Teams), die erste Herrenmannschaft belegte den 14. Rang (bei 318 Teams). Da auch unsere Gäste Peter Meizinger (1:30:48 h; 1. M45) und Sieburg Elster (2:19:40 h; 2. W65) hervorragend abgeschnitten hatten, verlief die Heimreise längs der Mosel mit Stippvisite in Cochem recht fröhlich.

Meisterschaftstermine 2018

Zusammengestellt von Ulrike Hoeltz (Sportwartin)



Datum	Meisterschaft	Ort	Meldeschluss
01.09.	DM Berglauf	Ilsenburg	19.08.2018
02.09.	DM 10 km Straße	Bremen	19.08.2018
09.09.	BW Halbmarathon	Niedernhall	05.09.2018
29.09.	BW 10 km	Bad Krotzingen-Schlatt	18.09.2018
17.11	BaWü Waldlauf	Neuhengstett	06.11.2018

Der **Meldeschluss** ist mangels Ausschreibung der späteren Läufe bei den nicht aufgeführten Terminen noch nicht veröffentlicht. Er ist in der Regel ca 2 – 3 Wochen vor dem Termin. Wenn Ihr Euch bis 3 Wochen vorher meldet, sollte das ausreichen.

Grundsätzlich erfolgt die Meldung über den Verein, über Ulrike Hoeltz. Ausn: oben steht bei Meldeschluss „selbst“, dann ist die Meldung von jedem selbst beim Veranstalter vorzunehmen.

Voraussetzung bei jeder Meisterschaft: man hat einen **Startpass**. Der muss spätestens 1 Monat vor Meldeschluss beim BLV beantragt worden sein.



Juli / August 2018

Wir gratulieren

Juli : Martin Rudolph, Klaus Ehrle, Raynald Böckenkrüger, Peter Weber, Ohannes Sallak, Christian Wendt, Thomas Schweikert, Angelos Svarnas, Daniela Holmes, Kai Berton, Uwe Dawid, Miriam Weishäupl, Johann Till, Josef Kranz, Nikolaos Svarnas, Dietmar Kohn, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Sarah Herzog, Gero Heitmann, Jasmin Bajadzic, Valerie Knopf, Julia Bush

August: Ariane Bertz, Raoul Vogt, Gerhard Schaumann, Claudia Kahl, Holger Ites, Lothar Leppert-Saumer, Alexander Geithoff, Heiko Nagel, Corinna Rinke, Harald Menzel, Madeleine Fina, Klaus Lüder, Marco Born, Johannes Naue, Uwe Gericke, Janosch Kowalczyk, Rolf Bohrer, Ivan Lucic, Silke Windecker, Lena Schmidt

Hier geht's zur [Webversion](#)

11. SWE ♦♦♦ Halbmarathon Ettlingen

Hallo liebe Lauffreunde der LSG Karlsruhe



Wir möchte Euch darauf aufmerksam machen, dass am Sonntag 15. Juli um 9 Uhr unser 2. [Vorbereitungslauf](#) stattfindet. Gelaufen wird die Original-[Strecke](#) in geführten Gruppen. Bei km 11 gibt es eine Getränkestelle.

Falls Ihr Euch für den [11. SWE Halbmarathon](#) am **4. August 2018** noch nicht angemeldet habt, geht's hier zur [Online Anmeldung](#)

In diesem Jahr ist im Startgeld ein hochwertiges Funktions-shirt und eine schöne Medaille enthalten. Für die stärkste Gruppe wird es wieder eine 3-Literflasche Champagner aus Epernay geben. Neu ist, dass unser Hauptsponsor - die Stadtwerke Ettlingen GmbH - Sonderpreise für die Verbesserung der Streckenrekorde auslobt.

Die abwechslungsreiche, aber auch anspruchsvolle Strecke durch den Nord-Schwarzwald haben wir nicht verändert. Start und Ziel ist im Horbachpark von Ettlingen - dem ehemaligen Landesgartenschau-gelände. Für die tolle Stimmung in den Ettlinger Stadtteilen werden wieder die Anwohner und Zuschauer sorgen. Auf der zweiten Hälfte kannst Du herrliche Ausblicke in die Rheinebene genießen.



Alle 3 km wird es wieder Erfrischungsstände mit Getränken und Obst geben.



Hier gibt's die Infos zur Veranstaltung:

- [Ausschreibung](#)
- [Online-Anmeldung](#)
- [Streckenplan](#)
- [Vorbereitungsläufe](#)
- [Mannschaftspreis](#)

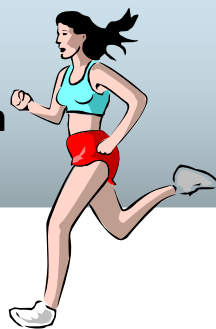
Das SWE Halbmarathon Team

Jürgen Frommhold | Lauffreileiter
Reinhard Schrieber | IT und Wettkampfbüro

SSV Ettlingen 1847 e.V. - LT Ettlingen
Kronenstrasse 2
76275 Ettlingen
Tel: +49 (7243) 77121
eMail: halbmarathon@ssv-ettlingen.de



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



33. Büchiger Volkslauf

Sonntag, 08.07.2018, 09:00 Uhr

Startort: Clubhaus VSV Büchig
 Veranstalter: VSV Büchig - Leichtathletik
 2. Lauf Stutensee Cup 2018



[Link zum Veranstalter](#)



Samstag, 14.07.2018

Halbmarathon, 1000 m Lauf Schüler/innen

Sonntag, 15.07.2018

Marathon, Staffelmарathon, 11 km Lauf, 11 km Walking/Nordic Walking

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 21.07.2018

3. Waldbronner Freibadlauf

Start um 18.00 Uhr

Streckenlänge 7,6337 km

Neu: Walking/Nordicwalking 5,2 km



[Link zum Veranstalter](#)



Freitag, 27.07.2018

21. Funkturmlauf Karlsruhe-Wettersbach

Startzeit: 18:00 Uhr / Strecken: 11,1 km; 5,3 km

Veranstalter: SC Wettersbach

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 12.08.2018

13. Hambrücker Lußhardtlauf

Strecken: 10 km, Halbmarathon, 5 km; Start: ab 9:00 Uhr

Veranstalter: Lußhardtläufer Hambrücken e.v.

Startplatz: Lußhardthalle Hambrücken



[Link zum Veranstalter](#)