

Hardtwaldrunner



Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung!

Bericht von Ludwig Hinz vom langen DUV-Lauf am Samstag, den 4. Mai 2019

Jeden Monat treffen sich die Ultraläufer der LSG zu einem langen Trainingslauf, der jeweils von einem anderen ihrer Läufer organisiert wird. Diesmal war Irwan dran. Der Lauf wurde geplant für Samstag, den 4. Mai um 9 Uhr morgens. Treffpunkt war der Parkplatz beim Ettlinger Freibad. Es sollte über den bei wohl jedem Läufer aus der Region bekannten Graf-Rhena-Weg gehen, in einer Gesamtlänge von 33 km hin und zurück. Bei miserabilem Wetter, es war kalt und es regnete ohne Unterlass, fanden sich sechs tapfere Langläufer am Treffpunkt ein, ganz ausgewogen drei Frauen und drei Männer, nämlich Regina Berger-Schmitt, Irene Hofmann, Trees van Wees, Matthias Köhl, Andreas Mössinger, Irwan Harianto. Ich war mit dabei als Begleiter von Irwan, konnte und wollte aber natürlich mit diesen ambitionierten Ultras nicht mithalten, machte mich aber gleichzeitig auf zu einem Walking-Training auf derselben Strecke. Es regnete tatsächlich die ganze Zeit und ich bin unterwegs keinem einzigen anderen Läufer begegnet auf dieser doch sonst so stark frequentierten „Laufautobahn“.

Nach eineinhalb Stunden bergaufwärts beschloss ich umzukehren, damit ich rechtzeitig bei Rückkehr der Trainingsläufer wieder am Auto war, denn ich hatte den Schlüssel. Ich war denn auch nach drei Stunden Bewegung an der mehr als frischen Luft wieder dort, zog mir meine pitschnasse Oberjacke aus und hüllte mich in eine Wolldecke, die im Kofferraum des Autos war. Trockene Klammotten zum Wechseln hatte ich mir dummerweise nicht mitgenommen. Ich schlotterte vor Kälte und wartete sehnsüchtig auf die Rückkehr meiner Vereinskameraden und Kameradinnen.

Endlich kamen sie. Sie hatten tatsächlich den langen Lauf unter diesen Umständen tapfer durchgehalten und machten einen frischen und munteren Eindruck. Irwan hatte noch einiges zur Belohnung nach der Riesenmühe mitgebracht: Mineralwasser zum Trinken natürlich, wie Sorten Kuchen und eine Wassermelone. Vom Kuchen wurde von den so ganz und gar ernährungsbewussten Leuten ein wenig verzehrt und die Melone wurde erst gar nicht angeschnitten. Es war einfach zu kalt und zu nass für diese Erfrischung.

Also verabschiedeten wir uns. Ich ging mit Irwan dann ins Vierordtbad in die Sauna, um unsere total unterkühlten Körper wieder aufzuwärmen.

IN DIESER AUSGABE u. A.

Ultra-Lauf-Training	1
Schluchseeauf	2-3
Rennsteiglauf	5-6
MetroMarathon Düsseldorf	10-11
Trainingslager Italien	12
Schatzkästchen	13
Im Fokus	16



Laufen, wo andere Urlaub machen

Von Peter Beil



Am 12. Mai fand am Schluchsee der weit über die Landesgrenzen hinaus bekannte Internationale Schluchseelauf statt. Zum 35. Mal, also ein kleines Jubiläum. Das war auch der Anlass um diesen Lauf innerhalb der LSG als Wettbewerb und Ausflug zu propagieren. Er hätte großen Zuspruch verdient gehabt, aber leider waren letztendlich nur 3 Läufer der LSG diesem Aufruf gefolgt. Darunter Ulrike und ich. Wir wollten diesen Termin auch als Kurzurlaub nutzen. Geplant war freitags mit dem Rad dort runter zu fahren, dann 2 mal zu übernachten um nach dem Lauf am Sonntag mit der Bahn wieder zurück nach Karlsruhe zu fahren. Daraus wurde leider nichts, da das Wetter, wie bisher im gesamten Mai, sehr unbeständig war. Alternativ beschlossen wir mit dem Auto nach Schluchsee zu fahren, die Räder mitzunehmen und nach Wetterlage eine ausgedehnte Runde zu machen.

Geplant, getan. Freitagmorgen reisten wir in Schluchsee am Schluchsee an, konnten zum Glück sofort unser Zimmer belegen und machten uns trotz wolkenverhangenem Himmel auf den Weg. Eine Tour hatten wir wie immer auf unseren Radnavis abgelegt, somit die Streckenfindung kein Problem darstellen sollte. Trotz teilweise Regen, in den Abfahrten Kälte, war es eine sehr schöne Tour. Schluchsee liegt ja schon auf über 900 m Höhe, so dass wir nicht die ganz langen Anstiege und Abfahrten hatten und oft auch auf Hochebenen relativ flach fuhren. Wenn die Sonne raus kam war es einfach herrlich. Dort ist der Schwarzwald viel offener und man hat sehr schöne Ausblicke über die Bergwelt. Insgesamt fuhren wir dann 90 km mit 1700 hm, was uns sehr zufrieden stellte.

Den Samstag hatte ich für mich als Ruhetag als Vorbereitung auf den Lauf eingeplant. Ruhe, heißt natürlich aktive Ruhe, was dann in einem kurzen Lockerungslauf am Morgen und in einer kleinen Wanderung am Schluchsee entlang mit Erkundung der Laufstrecke bedeutete.



Blöderweise war nur die Nordic Walking Strecke ausgezeichnet, so dass wir den schwierigsten Anstieg gar nicht mitbekamen. Bei 2 Übernachtungen bekommt man die Hochschwarzwald-Gästekarte, die mit enormen Freizeitangeboten aufwartet. Sie hat Angebote bis hinauf nach Karlsruhe, nach Freiburg, mit freien Eintritten in Bädern und Museen und einer täglichen Freifahrt mit dem Ausflugsboot auf dem Schluchsee. Nach halber Strecke um den See herum nutzen wir dieses Angebot dann auch um zurück zu unserem Hotel zu kommen. Das wurde auch Zeit, denn dann fing es dauerhaft und heftig an zu regnen.

Ganz anders der Sonntag. Als wir aufstanden, zeigte sich das Wetter endlich mal von seiner sonnigen Seite. Nach Frühstück und Auto packen gingen wir zum Startgelände, das nur ca 300 m von unserem Hotel entfernt war. Hier hatten sich schon viele Läuferinnen und Läufer eingefunden um sich auf die Läufe vorzubereiten. Zusätzlich zu dem Schluchseeauf, der 18,3 km lang ist, wird nämlich auch ein neuer 10,4 km langer Kurs angeboten, da manchen die gesamte Seerunde doch zu lang und anspruchsvoll ist.

Ich hatte mich mit einer angegebenen Zielzeit von 1:25 Std für die erste Startgruppe „qualifiziert ;-)“. Insgesamt gab es 2 Startfelder mit jeweils 3 Zeitblöcken. Diese Aufteilung ist auch erforderlich, da es kurz nach dem Start doch sehr eng wird.

Pünktlich um 10:10 Uhr dann der Start. Da wir am Tag vorher den ersten Teil der Strecke abgewandert waren, lief ich diesen leichten Anstieg auch zurückhaltend hoch, auch als ein mir gut bekannter Altersklassenkonkurrent (Albert-Eugen Vetter A-E) an mir vorbeilief und sich deutlich entfernte. Ich hatte mir auf Grund der Konkurrenz sowieso keine großen Chancen auf einen Podestplatz eingeräumt. Nach diesem Anstieg dann eine lange Strecke erst bergab um dann bis km 4 am See entlang zu laufen. Ich fühlte mich gut und wusste, das der schwerste Teil bis km 7 mit einem langen Anstieg defensiv zu laufen war. Das tat ich dann auch und konnte trotzdem erkennen, dass ich Albert-Eugen (AK65) immer näher kam. Kurz nach dem höchsten Punkt kam mir dann Ulrike mit einer Freundin entgegen und rief mir zu: Charly ist verletzt! Charly Doll, Vater vom Weltklassebiathlet Benedikt Doll und der nationalen Trailspitzenläuferin Steffanie Doll. Er selbst ein ehemaliger Spitzenläufer, der 8 mal den Schluchseelauf gewann, mehrmals Swiss Alpine und und und. Nachdem ich dann auf A-Eugen aufgelaufen war und wir ein kurzes Stück gemeinsam liefen, konnte ich mich dann bald absetzen. Die Strecke kommt mir sehr entgegen. Ich mag, wenn es etwas hügelig ist, so dass man die Anstiege mit Schwung hinaufkommt und diesen Schwung auch auf die ebenen Stücke mitnehmen kann. Erst die sehr steilen Anstiege kurz vor dem Ziel, zeigten mir dann, wie müde meine Beine wirklich waren. Als ich ins Ziel einlief, zeigte die Uhr knapp unter 1:19 Std, eine Zeit, die ich niemals erwartet hatte. Eine gute Minute später kam A-E ins Ziel, auch er mit einer sehr guten Zeit. Okay, egal welche Platzierung ich erlaufen hatte, ich war mit meinem Lauf sehr zufrieden. Letztendlich wurde ich zweiter in der AK 65 hinter Peter Camenzind, der immer noch den Schweizer Rekord über 100 km Straße und den Streckenrekord in Biel hält. Mit mir hatten noch Ohannes Sallak und Wolfgang Möck diesen Lauf gemacht. Wie ich, waren auch sie von der Veranstaltung und der Strecke begeistert.



AK 65: 1. Peter Camenzind, 2. Peter Beil, 3. Albert-Eugen Vetter

Bis es zur Siegerehrung kam, verging allerdings doch viel Zeit. Wie üblich waren bei den hohen Altersklassen kaum noch Leute im Zelt, was eigentlich nach Veränderung schreit. Trotzdem sei noch erwähnt, dass bei den Männern ein in Karlsruhe sehr bekannter Läufer, nämlich Omar Tareq, in 1:00:53 Std gewann und überragend die Siegerin Steffanie Doll, die schon nach 1:05:52 Std ins Ziel kam und damit nur 6 Männer vorlassen musste.

So machten wir uns auf die Fahrt zurück nach Karlsruhe. Auch noch im Auto überwog, trotz aufkommender Müdigkeit, meine positive Stimmung. Spontan beschloss ich als Vorbereitung auf den Badenmarathon ein Trainingslager zu organisieren. Mir haben die Landschaft und die sportlichen Möglichkeiten dort sehr gut gefallen. Man kann flach um den See oder in die Berge hinein laufen. Es gibt herrliche, wenn auch nicht ganz leichte Rennradstrecken und wer es lieber trailmäßig für's Mountainbike mag, auch dieses. Vielleicht finden sich ja einige, die Lust haben mit anderen zusammen etwas Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen. Würde mich freuen!



Unsere LSG-Seniorensportgruppe am Treffpunkt zur Wanderung rund um den Michaelsberg von Untergrombach aus.
Bei bestem Wetter war es ein sehr schöner Tag.

Interesse am Seniorensport?



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

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

Meisterschaftstermine 2019

Datum Veranstaltung Austragungsort/Meldeschluss
 22.09. BaWü Halbmarathon Karlsruhe / BA 10.09.
 9.11. BaWü Waldlaufmeisterschaften Ötigheim / BA 29.10.
 01.-03.03. DM Senioren Halle Halle (Saale) / ST 17.02.
 09.03. DM Cross Ingolstadt / BY 24.02.
 07.04. DM Halbmarathon Freiburg / BA 25.03.
 28.04. DM Marathon Düsseldorf / NO
 12.-14.07. DM Senioren Leinefelde / TH 30.06.
 15.09. DM Straße 10km Siegburg / NO 01.09.
 21.09. DM 100km Kandel / PF 08.09.
 22.09. DM Berglauf Breitungen / TH 08.09.

Nähere Informationen dazu auf:

<https://www.wlv-sport.de/home/wettkampf/meisterschaften/>



18. MAI 2019

47. GUTSMUTHS RENNSTEIG LAUF

Von Janine Schwalger

Bereits am Freitag machten wir uns auf den Weg in Richtung Thüringen. Da mein Mann den Halbmarathon laufen wollte und ich den Marathon, fuhren wir erstmal nach Neuhaus und dann weiter nach Oberhof um beide Startnummern abzuholen. Unser Hotel war in Suhl nur wenige km von Schmiedefeld entfernt. Schmiedefeld - ein kleiner Ort mit um die 1.500 Einwohner - ist DAS ZIEL an diesem Wochenende. Das Angebot an Strecken ist groß. Neben Halbmarathon und Marathon gibt es den Supermarathon mit 73,9km "die Königsstrecke am Rennsteig", aber auch 17km Wanderung oder Nordic Walking, einen Junior Cross, Special Cross und den Marathon Wanderung / Nordic Walking.



Die bekannte Kloß-Party haben wir am Abend ausfallen lassen. Wir konnten schon erahnen wie voll das alles werden wird und haben dann eher klassisch Pasta im Hotel zu Abend gegessen.

Samstag. Nach dem Steffen bereits 5:30 Uhr mit dem Shuttle zum HM Start gebracht wurde, hatte ich noch eine Stunde länger Zeit. Der Halbmarathon startet bereits um 7:30Uhr der Marathon erst um 9:00. Der Shuttleservice und auch der Startbereich ist recht gut organisiert und die Läufer auffällig entspannt. Der erste Unterschied für mich zum Straßenmarathon.



Aber auch ich bin mehr als entspannt. Ich habe mir schon bei der Anmeldung vor fast einem Jahr fest vorgenommen diesen Marathon als Genusslauf mitzunehmen. Keine Zielzeit im Kopf, keine pace die stimmen muss, keine auswendig gelernten Zwischenzeiten. Für mich geht es um den Lauf an sich. Ich freue mich auf den Startschuss und bin einfach nur gespannt.

Vor dem Start wird erstmal gesungen und geschunkelt. Eine Tradition – ohne „Schneewalzer“ geht kein Marathoni auf die Strecke. Kurz vor dem Startschuss sah ich dann doch noch Johannes. Juhu! Doch nicht ganz allein. Gleich nach dem Start ging es etwa 2km erstmal gut Bergauf. Okay dachte ich: willkommen am Rennsteg.

Wird das wirklich so entspannt wie ich mir das vorgestellt habe?! Das erste mal denke ich darüber nach ob sich meine Beine evtl. doch früher melden könnten als mir lieb war... schließlich lag der Mainz Marathon erst 2 Wochen hinter mir... Egal! Laufen und genießen denke ich mir.

Johannes und ich konnten gemeinsam laufen und wir hatten ein gutes Tempo gefunden. Die ersten km gingen schnell vorbei. Obwohl Johannes mich noch vorgewarnt hatte, dass die Singletrail Passagen es in sich haben (viele Wurzeln, Hohlwege, Steine - keine Straße eben :-)), machte ich bei km 10 mal kurz Bekanntschaft mit dem Thüringer Waldboden.

Mein Respekt vor den noch kommenden Höhenmetern stieg aber stetig an. Bei 21km hatten wir noch nicht mal 250 von gut 700 Höhenmetern gesammelt. Ab km 33 hatte Johannes leider Probleme mit Krämpfen bekommen und musste etwas rausnehmen und immer wieder dehnen. Ab da waren wir dann also auf uns alleine gestellt.

Ich wurde langsam mutiger, hatte mir meine Kraft gut eingeteilt, wusste aber auch das der letzte km nochmal hart werden kann. Die Stimmung war toll. Man spürt das Schmiedefeld immer näher kommt. "Schwarzwasser" km 40 es folgt ein kurzer Anstieg und ein langgezogenes Flachstück bis wir dann endlich nach Schmiedefeld einbiegen. Jetzt geht es nochmal ans Eingemachte! Der Schlussanstieg - die „Reitallee“. Durch das Spalier an Zuschauern geht es nochmals gut einen Kilometer bergauf – okay jetzt brennen die Oberschenkel endgültig. Dann noch eine halbe Stadionrunde und das Ziel ist nach 4:14 erreicht.



Ich werde erschlagen von diesen Massen was ich sehr schade fand. Der Zielbereich ist völlig überfüllt und das Angebot der Verpflegung mager. Bei Insgesamt 18.000 Startern hätte ich mir sicher denken können, dass es hier keinen idyllischen Zielbereich geben wird, sondern eher etwas was einer Massenabfertigung ähnelt - enttäuscht war ich dennoch.

Trainingslager Schluchsee

Nach unserem Wochenendaufenthalt am Schluchsee mit Rennradtour und Schluchseelauf, kehrten wir ganz begeistert davon nach Karlsruhe zurück. Eine herrliche Gegend, mit vielfältigen sportlichen Möglichkeiten hatte sich uns da aufgetan. Meine spontane Idee: Ein **Trainingslager** als letzte Vorbereitung auf den Badenmarathon/-halbmarathon. Der Badenmarathon ist am 22.09.2019 / Die Sommerferien enden am 10.09.2019. Termin für ein Trainingslager: so in der Zeit von Sa 07.09.2019 - So 15.09.2019

Mögliche Unterkunft z.B. Apparthotel Sonnenburg, <https://sonnenburg-schluchsee.de> oder auch andere oder verschiedene, ganz nach Euren Bedürfnissen. Wer hätte Interesse an einem Trainingslager? Es gibt schöne Laufstrecken (um den See herum 2 Runden ca 35 km, in die Berge) oder alternativ schönere Radstrecken. Bitte, gebt mir bis Mitte Juni Bescheid. Bei Reservierungen in der Gegend fallen fast immer Stornierungsgebühren an, darum müsstet Ihr Euch um die Unterkünfte selbst kümmern. Würde uns freuen, wenn einige Lust hätten da mitzumachen.

Peter und Ulrike

Hier könnt Ihr Euch eintragen: <https://doodle.com/poll/28vp7yd3ipmgbes4>

13. ENSINGER LAUFCUP



Laufen für Wasser mit viel Wasser

von Ludwig Hinz

Drei LSGer, Erika Krüger, Irwan Harianto und ich, Ludwig Hinz, haben sich am Samstag den 11. Mai aufgemacht nach Ensingen um am dortigen Laufcup teilzunehmen. Ensingen – bekannt durch das nach dem Ort benannte Mineralwasser („Ensinger ist Sport“) gehört zu Vaihingen und liegt nordöstlich von Pforzheim nahe bei Mühlacker. Unser Navi zeigte 52 km als Entfernung von Karlsruhe an.

Wir machten uns an diesem wechselhaften Samstag also auf dorthin. Erika erwartete uns schon und war auch bereits für die 10 km vorangemeldet. Wir meldeten uns nach, Irwan für den Halbmarathon und ich für die 5 km- Distanz. Die Lokalitäten für den Lauf sind recht gedrängt in der Mitte des schönen Dorfs.



Die Strecke in Ensingen ist ein Rundkurs von 5 km, landschaftlich sehr schön und abwechslungsreich über Asphalt und Schotter. Ich startete mit 145 anderen – hauptsächlich Schülern- um 15 Uhr bei einem Regenguss und brauchte also nur eine Runde zu absolvieren. Bei meinem gemächlichen Lauftempo bewegte ich mich vor dem Schlussfahrrad. Während meiner genau einstündigen Laufzeit kam die Sonne wieder hervor, aber es gab auch wieder erneute Regenschauer. Ich wurde Zweiter in der Altersklasse M 75.

Irwan startete fünf Minuten später und musste also vier Runden absolvieren. Da es immer wieder Regengüsse gab, hielten längst nicht alle Gestarteten die 21 km durch und es kamen letztendlich 46 ins Ziel. Irwan wurde mit einer Zeit von 1:54:45 Erster in der Altersklasse M 65. Für Erika ging es um 15:35 los, um so auch einen Doppelstart von 5 und 10 km zu ermöglichen. Sie wurde mit der Zeit von 1:19:55 Erste in der Klasse W 80. Sie läuft halt tapfer und unerbittlich ihre Zeit, egal ob die Strecke flach ist oder hügelig oder ob es trocken ist oder nass.

Bei der Siegerehrung wurden nur die Altersklassenersten bedacht – das ist halt schwäbische Knauserigkeit, jeder von ihnen erhielt seine Urkunde, einen Sixpack Ensinger Wasser und eine Cap, die Zweiten und Dritten wurden nicht einmal erwähnt.

Übrigens die Verpflegung im Zielbereich sowohl mit Süßem wie Kuchen und Gebäck als auch mit Herzhaftem wie Currywurst und Pommes oder Maultaschen war gut und die Atmosphäre freundlich und angenehm. Fazit: Ich würde wieder dort laufen.

Nachtrag: Jetzt muss ich doch noch ergänzen. Mehrere Läufer, die länger als ich unterwegs waren, sind in Blitz und Donner geraten und waren der Meinung, der Lauf sei lebensgefährlich gewesen.



[Hier die Ergebnisse dazu](#)



Autorin: Nicola Wahl

Steif gefroren, aber glücklich

Wer widrige Bedingungen liebt und gerne mal einsam läuft, war beim Trail du Grand Ballon genau richtig!

Hier ist ein Bericht von meinem Trail du Grand Ballon 2019, den ich für M4Y/trailrunning.de geschrieben habe.

<https://www.trailrunning.de/laufberichte/trail-du-grand-ballon/steif-gefroren-aber-gluecklich/3848>

Meine Finissherzeit war 8:18:08 Stunden!

Unsere nächsten Vereinstermine:

Stammtisch 04. Juni 2019, 20:00, Ort: MTV
Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 18. Juni 2019, 20:00, Ort:
MTV-Gaststätte, Kanalweg 1

Sommerfest der LSG: 28. Juni 2019, ab 18
Uhr auf dem Gelände des MTV Karlsruhe

Stammtisch 02. Juli 2019, 20:00, Ort: MTV Gaststätte, Kanalweg 1

DUV-Stammtisch 16. Juli 2019, 20:00, Ort: MTV-Gaststätte, Kanalweg 1



Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte Juli 2019 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 10. Juli 2019

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.





Grün-Blau in der Dreiflüssestadt



Von Nikolaos Svarnas

„Sport um der Menschen willen“, so hieß das Motto des 20. DJK Domlaufes der am Sonntag (19.05) bei Kaiserwetter in der Niederbayerischen Stadt Passau mit einem Rekordteilnehmerfeld von über 1300 Läuferinnen und Läufern stattfand.

Bei sehr warmen Temperaturen von 26 Grad verlief die anspruchsvolle Strecke des 7,4 km Hauptlaufes mit einigen kleinen Steigungen über Kopfsteinpflaster durch die wunderschöne Altstadt Passaus, das auch als das Venedig Bayerns bezeichnet wird. Die Laufstrecke schlängelte sich durch verwinkelte Gassen, an zwei der drei Flüsse Passaus entlang bis hin zum zentralen Zielpunkt, dem Domplatz.

Auf der ganzen Strecke waren mehrere tausende Menschen und einige Musikgruppen die uns kräftig anfeuerten.

Etwas erschöpft kam ich mit einer Zeit von 27:26 als Gesamt 16. und als 2. in der AK 35 ins Ziel.

Anschließend ließen wir den Tag mit der Familie mit einer schönen „Dreiflüsse“-Stadtrundfahrt bei Speis und Trank ausklingen.

Ergebnisse unter: <https://my2.raceresult.com/115917/results?lang=de>



Bahntraining

Jeden Mittwoch um 18:30 Uhr

Im Stadion des MTV Karlsruhe

Ablauf: Einlaufen im Hardtwald, Lauf-ABC und Koordination, Bahntraining, danach noch etwas dehnen und stabilisieren

Wir freuen uns auf Euch



Zwei LSGler bei den deutschen Marathonmeisterschaften in Düsseldorf



und einer im Geiste mit auf der Strecke.

Von Philipp Löffler

Mit dem Ziel, gemeinsam den Metro Düsseldorf Marathon zu bestreiten, waren wir – Thilo Schmalkoke, Jochen Binder, Philipp Löffler und bei manchen Läufen auch Stefan Fritz – seit Ende Februar in unserer Freizeit damit beschäftigt, regelmäßiger zu joggen, um die 42 Kilometer auch anständig vorzubereiten. Der Marathon verband sich in diesem Jahr erneut mit den deutschen Meisterschaften und der verwegene Plan war, für die LSG eine Mannschaft M35 zu stellen (Jochen und Thilo waren bereit, sich ‘runterzumelden’).

Bekanntermaßen kam es leider nicht zum geplant gemeinsamen Auftritt, da sich Jochen recht kurz vor dem Rennen verletzte und seinen Start absagen musste. Rückblickend lässt sich sicher sagen, dass die gemeinsame Vorbereitung, vor allem die zusammen absolvierten langen Läufe (samstags um 6 in der Frühe), in Summe fast den eigentlichen Tag des Rennens in den Schatten stellte. Nicht jeder Tag lädt gleichermaßen zum Training ein, und vor allem bei der ein oder anderen härteren Runde war es für uns alle schön, zu wissen, dass man nicht alleine auf weiter Flur dahinjoggte, sondern gesprächsbereite, humorige Mitstreiter hatte, die Unlust, Zweifel, und Monotonie vergessen ließen. Es sei an dieser Stelle betont, dass wir die long jogs meistens auf der Grabener Allee absolvierten. Jeder, der mit dieser Strecke vertraut ist, weiß, dass da schon mal Langeweile aufkommen kann. Soweit unsere Erinnerung nicht trügt, war dies jedoch in diesem Frühjahr nicht ein einziges Mal der Fall. Und diese Solidarität in der Gruppe, gepaart mit dem ein oder anderen selbstironischen Spruch, war es auch, die uns ohne größeres Rumgeeiere recht pragmatisch unser Training abspulen ließ.



Das eigentliche Rennen ist dann schnell erzählt. Samstags vor dem Lauf fuhren Thilo und Philipp in Begleitung einer weiteren Läuferin aus Baden-Baden (Birgit Marzluf) mit einem Stadtmobil Auto nach Düsseldorf. Die Fahrt war so problemfrei wie alles weitere, das an diesem Tag folgen sollte: Startnummernausgabe, gemeinsames Mittagessen beim Innenstadttaliener, Hotelbezug, kleinen Runde traben und danach in aller Ruhe die Liveübertragung des BL-Klassikers BVB gegen Schalke anschauen. Nach einer weiteren Einkehr in der Pizzeria und einer letzten Debatte über Rennkleidung wurden die letzten Lichter bereits gegen 21 Uhr gelöscht und nach einem tiefen ruhigen Schlaf konnte der Marathontag dann am nächsten Morgen um 6 beginnen: Frühstück, Rucksack packen, Getränkeflaschen einpacken und ab dafür. Der Start war 15 min zu Fuß

entfernt, die Stimmung war so gut, wie das Wetter, und wir waren frohen Mutes, einen schönen und den eigenen Zielen entsprechend erfolgreichen Marathon zu laufen. Die im Vorfeld geäußerten Bedenken mancher Läufer über den Streckenverlauf („zu winkeilig“ „zweimal über die Oberkasseler Brücke“, „nicht besonders zuschauerfreundlich“) war uns recht wurscht, obwohl es sicherlich schön gewesen wäre, ein bisschen mehr support an der Strecke zu haben. Aber auch in diesem Punkt: das sollte man nicht im Ernst zu einem leistungsschmälernden Faktor ausrufen.

Thilo und Philipp waren die einzigen LSGler im Feld, die Genossen von der LG Region waren mit zwei Mannschaften am Start, beide in Leistungsregionen, die Thilo und Philipp nur vom Hören-Sagen kannten bzw. kennen. Aber man misst sich als Hobbyjogger ja auch nicht unbedingt am Ranking im Gesamtklassament, sondern an den eigenen Zielen

und auch wenn die in unserem Falle bescheidener waren, waren wir trotzdem mit aller Ernsthaftigkeit auf der Strecke. Thilo und Philipp liefen beide enorm gleichmäßige Splits und kamen nach 2:46:09 bzw. 2:58:19 mit lächelnden Gesichtern ins Ziel. Das gemeinsame Üben für den großen Tag hatte sich gelohnt, und beiden war klar, dass all dies nicht ohne Jochen hätte klappen können. Für die LG Region startend lief LSG-Mitglied



Stefan Fritz mit einer phänomenalen 2:34 ins Ziel (jubelnd versteht sich). Ob überhaupt oder wann der nächste Marathonstart ansteht ist nicht verbindlich geklärt. Der Spaß und das Gefühl, in einer kleinen Gruppe gemeinsam auf ein Ziel hin zu joggen, lässt eine weitere Marathonvorbereitung jedenfalls nicht als Ding der Unmöglichkeit erscheinen.

[Ergebnisse der Deutschen Marathonmeisterschaften 2019](#)



1. Energieberglauf Karlsruhe

Von Michael Deck

Am Donnerstagabend ging es beim 1. Energieberglauf in Karlsruhe für Thorsten Groß und Michael Deck im Heimspiel darum, die Vereinsfarben der LSG Karlsruhe einigermaßen erfolgreich zu vertreten. Eine gute Idee von den Stadtwerken Karlsruhe, diesen Lauf ins Leben zu rufen und die Einnahmen für das Frauenhaus zu spenden !



Um 17:30 Uhr ging es dann bei herrlichem Sonnenschein für 67 Starter auf die 5,55 Km Strecke und rauf auf den Berg. Nach zwei flachen Runden, mit grünen und roten Bändern je Runde dokumentiert, durften Michael und Thorsten dann die harten Steigungen am Berg erklimmen ! Fazit : Der Olympische Gedanke war gleich dabei und hat uns stark angetrieben. Thorsten ergatterte einen prächtigen Mittelplatz, während Michael erfolgreich den allerletzten Platz mit den letzten Kräfte sicherte.

Schnellster Mann : 21:44,5 Fabian Strecker Vereinslos

Schnellste. Frau : 25:41,7 Selina Freyburger Laufteam Rennwerk

Thorsten Groß : LSG KARLSRUHE 30 : 24,0

Michael Deck : LSG KARLSRUHE 39 : 30,3

Den Ausblick über Karlsruhe und die Pfalz konnte ich erst sehr viel später realisieren ! Nächstes Jahr werden wir bestimmt wieder die vorgelegten Zeiten unterbieten.



Trainingslager Milano Marittima

zu Gast bei der Gazelle Pforzheim



Von Sigrid Meier

Jedes Jahr um die Osterzeit fährt die Gazelle Pforzheim an die Adria, um intensiv zu trainieren. Lidia Zentner, die als erfahrene Läuferin und Trainerin, alles mit ruhiger Hand super leitete, stellte einen Trainingsplan auf: jeder darf, keiner muss. Der Trainingsplan war richtig toll, so dass auch ich ihn gerne befolgte. Richtig dosierte Laufeinheiten, vormittags und nachmittags, Lauf ABC, Sprints mit vorgegebenen Pausen, Gymnastik am Strand, Ruhetage . . . alles super abgestimmt.

Aber, wer nun denkt, es wäre nur ums Laufen gegangen, haha :-))))

Ein sehr wichtiges Wort wurde
MITTAGESSEN.

Wie jedes Jahr wohnten wir alle im Hotel Londra, direkt am Strand. Gebucht war Vollpension und das Essen war lecker, lecker, lecker. Typisch italienisch gab es nicht nur die Vorspeisen, sondern 1. Gang, 2. Gang, Obstplatten und Dessert. Wir saßen alle an einem langen Tisch mit Blick aufs Meer und wurden von dem sehr freundlichen Personal bedient. Die Mahlzeiten dienten nicht nur der Nahrungsaufnahme, sie wurden zum Genuss und gemütlichen Zusammensitzen.

Kulinarischer Höhepunkt war das Osteressen.



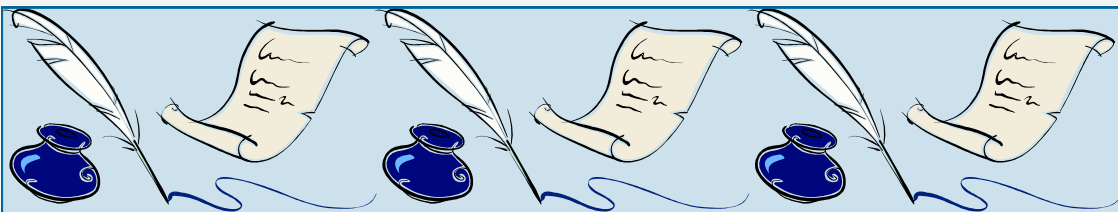
Die Mitglieder der Gazelle Pforzheim haben uns LSGler (Martin, Viktor und mich) sehr herzlich in ihrer Mitte aufgenommen. Wir haben uns sofort wohl gefühlt und freuen uns schon auf nächstes Jahr und hoffen, wieder dabei zu sein. Unsere LSGler Peter und Ulrike sind schon seit vielen Jahren mit von der Partie.

Fazit:

Das Trainingslager war eine tolle Erfahrung für mich. Jede Menge

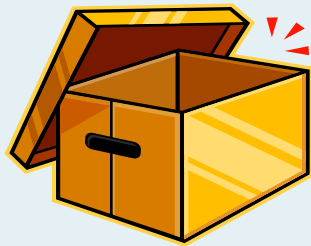
Laufeinheiten, viel Interessantes über Trainingsmethoden erfahren, viele neue nette Menschen kennengelernt, Urlaubsatmosphäre und lecker Essen genossen. Prädikat: empfehlenswert .





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 Norbert Wein aus den LSG News vom August 1999 über die überaus beliebte Marathonvorbereitungsstrecke Graf-Rhena-Weg. Gerade bei heißen Temperaturen, wegen der 3 Quellen, sehr zu empfehlen.

Graf - Rhena - Weg

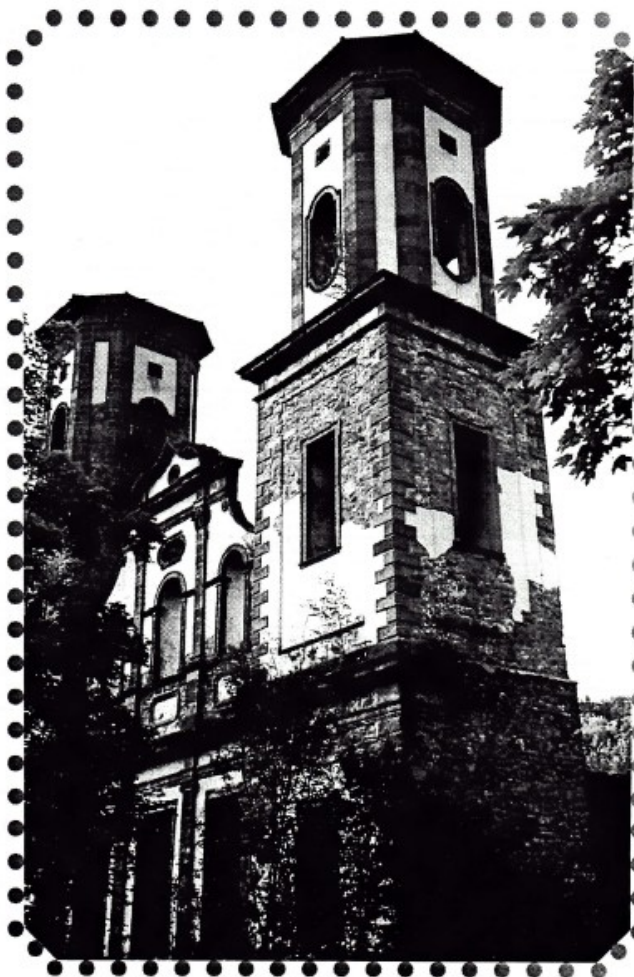
Nachdem die heiße Phase der Vorbereitung auf den Baden-Marathon eröffnet war, kam sie wieder quälend hoch: Die Frage, wie lang die Via Dolorosa des Karlsruher Läufers nun in Wahrheit sei.

Um unsere Zweifel zu beseitigen, haben es Ekkehard Gübel und Peter Weber in verdienstvoller Weise unternommen, diesen Pilgerpfad in Anlehnung an die IAAF-Regeln exakt zu vermessen.

Ihre Bemühungen führten zu dem nicht unerwarteten, letztlich aber doch niederschmetternden Ergebnis, daß die Behauptung "34 Kilometer" maßlos übertrieben ist. Genau 33 Kilometer lautet ihr Befund. Viele Trainingsbücher müssen nunmehr korrigiert werden.

Da wir uns die zentimetergenauen Angaben von Ekkehard ohnehin nicht merken können, habe ich im Interesse einer übersichtlichen Darstellung die Entfernungen in der untenstehenden Tabelle gemeinüblich gerundet.

N. Wein



0,0 KM · ETTLINGEN (STUFEN DES PARKPLATZES)

4,0 KM · NEUROD (SCHRANKE / QUELLE)

7,2 KM · FISCHWEIER (BRÜCKE)

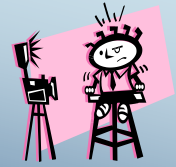
10,6 KM · MARXZELL (BEGINN DER STRASSE)

12,6 KM · BRUNNEN

14,1 KM · FRAUENALB (KLOSTERRUINE / ABZWEIGUNG)

16,5 KM · KULLENMÜHLE (BANK)

Neue Mitglieder stellen sich vor



Friedtjof Siebert:

"Zum Laufen kam ich vor fast 20 Jahren. Ganz typisch: wegen einer blöden Wette musste ich den Berliner Halbmarathon mitlaufen. Ich blieb dabei und lief dann auch den ganzen. Aber erst in den letzten Jahren habe ich begonnen, regelmäßig und intensiver zu laufen, gerne auch bei kalten Temperaturen. Seit ein paar Monaten kombiniere ich das Laufen mit einem alten Hobby und fotografiere nun oft während des Laufs, um die Eindrücke von der Strecke danach auf Strava hochzuladen. Zuletzt war ich in der Laufgruppe des TPK. Die LSG war mir durch die vielen erfolgreichen Läufer und Läuferinnen aufgefallen, etwa bei der Winterserie in Rheinzabern. Ich arbeite nun nicht mehr beim TPK, so war die LSG die naheliegende Alternative. Was mir hier besonders gefällt ist der Ehrgeiz vieler, erfolgreich an Rennen teilzunehmen."



Juni 2019 / Juli 2019

Wir gratulieren

Juni: Peter Anders, Salvo Costa, Jasmin Jandke, Geraldine Hinckel-Kretz, Felix Deck, Wolfram Pfeiffer, Michael Krüger, Ulrich Schaller, Rolf Breithaupt, Milivoj Kovac, Peter Beil, Bernd Schmiederer, Roman Schnider, Matthias Bard

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, Martin Welte, Johann Till, Josef Kranz, Nikolaos Svarnas, Dietmar Kohn, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Sarah Herzog, Gero Heitmann, Norbert Irnich, Jasmin Bajadzic, Valerie Knopf, Julia Bush

1. REGIOCUP KARLSRUHE



TUS NEUREUT



Badische Neueste Nachrichten | Karlsruhe |
SPORT | 18.01.2019 | Seite 17

Neue Laufserie

Karlsruhe (hbl). Im Landkreis Karlsruhe feiert in diesem Jahr eine neue Volkslaufserie Premiere. Der 1. Regiocup beginnt Mitte März in Karlsruhe-Rüppurr. Auf sechs Stationen in der Fächerstadt und in der Region können die Läufer Punkte sammeln und in einer Gesamtwertung nach oben klettern. Abschluss bildet der Karlsruher Hardtwaldlauf im Oktober.

Einige Jahre lang engagierte sich eine badisch-pfälzische Bank mit einer Laufserie, die nicht nur in Baden, sondern auch auf der anderen Seite des Rheins bei den Läufern sehr beliebt war. Der neue Regiocup bleibt auf Orte in Baden beschränkt: Nach dem Reißnertlauf wird man für Karlsruhe-Neureut, Philippsburg, Ettlingen, Hambrücken und dann zum Finale auf dem Vereinsgelände des MTV Karlsruhe im Hardtwald die Laufschuhe schnüren können.

Neu und abwechslungsreich ist, dass die Streckenlängen 10, 15 und 21,1 Kilometer (Halbmarathon) betragen. Deshalb werden Punkte der Teilnehmer, nicht die Zeiten addiert. In die Regiocup-Wertung fließen für jeden Läufer die besten zwei Punkt-Ergebnisse über zehn Kilometer sowie die besten zwei Punkt-Ergebnisse über 15 Kilometer oder Halbmarathon ein. Wer seine Starts geschickt legt, muss also nur an vier der sechs Wettkämpfe teilnehmen. Außerdem wird es für die Gesamtwertung einen Altersbonus geben.

Ausgedacht haben sich den Regiocup Laufenthusiasten der LSG Karlsruhe, die bereits seit Jahren die Läufe im Landkreis Karlsruhe gut kennen: „Wir wollten lokal die Vereine suchen und ansprechen“, berichtet Läufer Peter Beil aus dem Organisationsteam.

Die Austragungsorte:

- 17. März: Reißnertlauf Karlsruhe-Rüppurr (15 Kilometer).
- 14. April: Neureuter Volkslauf (10 km).
- 9. Juni: Festungslauf Philippsburg (10 km und Halbmarathon).
- 3. August: Halbmarathon Ettlingen.
- 18. August: Hambrücker Lußhardtlauf (10 km, Halbmarathon).
- 13. Oktober: Hardtwaldlauf Karlsruhe (10 km).

RegioCup Karlsruhe Ausrichtende Vereine und Cupstrecken

16. Reißnertlauf

TUS Rüppurr

www.tus-rueppurr.de

Datum: 17. 03. 2019

Strecke: 15 km

32. Neureuter Volkslauf

TUS Neureut

www.neureuter-volkslauf.de

Datum: 14. 04. 2019

Strecke: 10 km

29. Festungslauf

Lauftreff Philippsburg

www.lauftreff-philippsburg.de

Datum: 09. 06. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

12. SWE Halbmarathon

SSV Ettlingen – Lauftreff

www.lt-ettlingen.de

Datum: 03. 08. 2019

Strecke: Halbmarathon

14. Lußhardtlauf

Lußhardtläufer Hambrücken

www.lusshardtlauf.de

Datum: 18. 08. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

34. Hardtwaldlauf

LSG Karlsruhe

www.lsg-ka.de

Datum: 13. 10. 2019

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Sonntag 09. 06. 2019

29. Festungslauf Lauftreff Philippsburg

Ort: Realschule Philippsburg, **Gemeinsamer Start: 9:00 Uhr**

3. Lauf zum [RegioCup Karlsruhe](#)

Strecken: 10 km und Halbmarathon



[Link zum Veranstalter](#)

Samstag, 29.06.2019

6. KIT-Meisterschaft über 10km

Startzeit: 09:30 für alle Läufer/Innen

[Link zum Veranstalter](#)



Freitag, 28. Juni 2019

Neue Strecken:

Start 10 km: Betriebsgelände Heel GmbH

10 km Lauf, 5 km Lauf

5 km Walking/Nordic-Walking, Schülerläufe

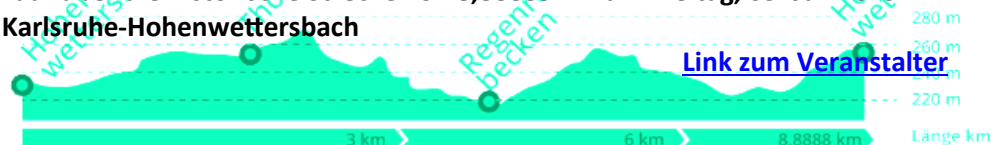
[Link zum Veranstalter](#)



05. Juli 2019 19 Uhr

6. Bergdorfmeile 2019

Lauf über die historische Strecke von 8,88889 km am Freitag, 05. Juli 2019 in Karlsruhe-Hohenwetttersbach



[Link zum Veranstalter](#)

LAUFTREFF GRABEN

Sonntag, 07.07.2019

10 km und 5 km (ebene Wald-/ Feldwege

Start: 09:00 Uhr

31. Asparaguslauf

[Link zum Veranstalter](#)

Volkslauf durch die Melanchthonstadt Bretten

Samstag 13. Juli 2019, Startzeiten: 16:45 Uhr Kinder 800 m, 17:15 Uhr Jugend 1.600 m

18:00 Uhr 5 km Lauf, AOK-Walking, 19:00 Uhr 10 km Lauf und 4x2.5 km Staffel

[Link zum Veranstalter](#)