

Hardtwaldrunner

Corona
Sonderausgabe 3

Was macht Ihr denn so in Corona-Zeiten?

Diesen Aufruf an Euch haben spontan einige LSGler zum Anlass genommen, um von ihren derzeitigen Aktivitäten zu berichten.

Vielen Dank dafür.

Aber es muss nicht dabei bleiben. Der nächste Newsletter folgt, wenn ich Berichte von Euch bekomme. Also, scheut Euch nicht.

Morgen geht's los:

Gegen Langeweile und zur Überwindung von Corona-Krisen (Glück)

GLÜCK-Challenge der LSG Karlsruhe im Mai

Liebe LSGler, liebe LSGlerinnen,

Bei dieser Serie sollt Ihr in 4 aufeinanderfolgenden Wochen je einen Lauf machen.

1. Maiwoche 4. – 10. Mai einen 2,5 km-Lauf so schnell Ihr könnt
2. Maiwoche 11. – 17. Mai einen 5 km-Lauf so schnell Ihr könnt
3. Maiwoche 18. – 24. Mai einen 7,5 km-Lauf so schnell Ihr könnt
4. Maiwoche 25. – 31. Mai einen 10 km-Lauf so schnell Ihr könnt

Diese Zeiten werden dann am Ende des Monats altersbereinigt addiert und es werden der Maikönig und die Maikönigin gekürt.



Prozedere: Ihr schickt mir spätestens am Sonntag der Woche Euer Ergebnis/Zeit in Form eines Garmin-, Strava oder eines anderen Aufzeichnungs-Datenblatts zu.

Wer solche Aufzeichnungsmöglichkeiten nicht hat, kann aber auch auf einer selbst-/abgemessenen Strecke (z.B. Trimm-Dich-Pfad im Hardtwald/Adenauerring ca 2,5 km) diesen Lauf absolvieren mit kurzer Angabe, wo dieser Lauf stattgefunden hat. Wir gehen davon aus, dass sich LSGlerInnen fair verhalten. Ausgenommen sind Strecken mit starkem Gefälle, z.B. Turmberg oder Wattkopf runter.

Das brauchen wir von Euch:
Datenblatt oder Strecke, Name, Vorname, Jahrgang, Zeit
Die Ergebnisse werden in eine RaceResult-Veranstaltung

importiert und dort ausgewertet.

So, und jetzt aber Run. Viel Spaß beim Training

Wir freuen uns auf viele Zusendungen. Jeder kann mitmachen, egal wo.

Weitere Streckenvorschläge: Mit , wie immer, freundlicher Unterstützung von Ekkehard Gübel haben wir auf den Strecken: „Laufend die Region erleben“ Vorschläge für die Strecken 2,5—10 km ausgeguckt.





Strecke 2,5 km:

Zum Pfinzentlastungskanal (Rot)
von KM 9,5 (Eule) bis Km 12



Strecke 5 km

Zur Graf-von-Wieser-Eiche (Blau)
Von KM 2 bis KM 7



Strecke 7,5 km

Zum Pfinzentlastungskanal (Rot) von
KM 2 bis Km 9,5 (Eule)



Strecke 10 km

Zum Pfinzentlastungskanal (Rot)
von KM 2 bis Km 12



Wandernd die Heimat kennenlernen

Von Regina Berger-Schmitt

Da ich schon seit etlichen Wochen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr laufen kann, war ich auch nicht mehr beim Lauftreff am Dienstag und natürlich auch nicht bei Volksläufen. Insofern hat sich für mich durch die Corona-Pandemie nicht allzuviel verändert, außer natürlich der fehlende Seniorensport, der immer viel Spaß gemacht hat. Eine Alternative zum Laufen, insbesondere zu langen Läufen, stellt Wandern dar, wo man auch



schnell bei 3 und mehr Stunden Zeitaufwand landet. Bei dem herrlichen Wetter der letzten Wochen haben Volker und ich mehrere Wanderungen unternommen. Ich nehme zur Planung und zum Verlauf gerne die Schwarzwald-App zur Hilfe (basiert auf outdooractive; <https://www.app-vorstellung.de/schwarzwald-app/>), wo man unter unzähligen Touren auswählen kann; bei der Auswahl kann man nach der Entfernung zum Wohnort sortieren, so dass



Volker

man schnell eine nicht allzu weite Tour findet. Es ist immer die Streckenlänge und das Höhenprofil angegeben, die Dauer in Std., die Anforderungen, eine Wegbeschreibung, etc. Während man wandert wird man geortet und kann so stets anhand der angezeigten Karte mit der rot eingezeichneten Tour sehen, ob man noch richtig ist.

Wir haben z.B. die Michelbacher Runde (15 km, ca. 400 Hm) gemacht, eine sehr schöne Panoramatour, zum Teil durch den Wald, aber auch über Wiesen mit herrlichen Ausblicken, aber auch Überraschungen. So konnte man im Wald Tierskulpturen erblicken, z.B. einen Bär, der sich seinen Rücken an einem Baumstamm reibt. Es gab noch mehr Tiere, aber man musste schon genau hingucken, um sie zu entdecken. Das ergab sich zufällig, d.h. es war nirgends angekündigt. Wir sind noch nie zuvor hier gewandert und haben damit etwas Neues kennengelernt.



Wo ist der Bär?

Eine weitere Tour führte uns nach Neuenbürg, wo wir auch noch nie waren. Die 14 km lange Runde mit 500 Hm war nicht so malerisch wie Michelbach, dafür kamen wir an einem Schloss vorbei (Schloss Neuenbürg), das auf einem steilen Pfad erreicht wurde. Auch der Besuch eines ehemaligen Bergwerks (Eisenerz) wäre möglich gewesen, aber halt nicht in Corona-Zeiten. Es gibt zudem einen bergbaugeschichtlichen Lehrpfad. Ich habe noch etwas neues entdeckt, nämlich die Wappen von Württemberg und Baden auf einem Grenzstein, die ich zuvor noch nie in freier Natur gesehen habe.



Auch der Besuch eines ehemaligen Bergwerks (Eisenerz) wäre möglich gewesen, aber halt nicht in Corona-Zeiten. Es gibt zudem einen bergbaugeschichtlichen Lehrpfad. Ich habe noch etwas neues entdeckt, nämlich die Wappen von Württemberg und Baden auf einem Grenzstein, die ich zuvor noch nie in freier Natur gesehen habe.



Ein dritte kürzere Tour führte uns in den Kraichgau. Mir gefällt die Landschaft hier sehr gut und ich finde es manchmal schöner als im Schwarzwald, weil alles so offen und aussichtsreich ist. Ich habe hier das Outdooractive-Portal (<https://www.outdooractive.com/de/>) genutzt und die 9 km lange Rundtour Weingarten (Start am Friedhof) - Sallenbusch gewählt. Auch hier kann man durch Ortung stets sehen, ob man auch richtig läuft. Eine sehr schöne Tour mit wunderbaren Aussichten und Einkehrmöglichkeit in Sallenbusch (natürlich nicht in Corona-Zeiten). Auch mit dieser Tour haben wir wieder ein Teil unserer Heimat näher kennengelernt. Wir werden sicher auch die nächsten Tage unterwegs sein. Es macht immer wieder Spaß, neue Strecken zu entdecken!



Battert Felsen

Ein Ausflug wert.

Von Ohannes Sallak

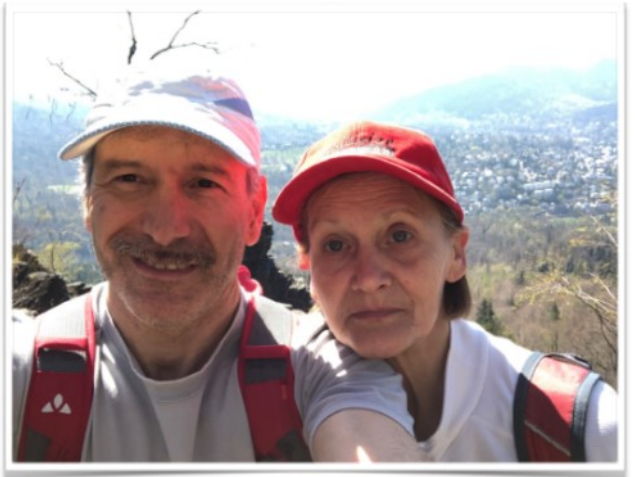
Auch wenn ich nach zwei mal 5 Intensiven Ski Tagen unseren gemeinsamen Familien Urlaub mit Kindern und Enkel, der lange zuvor geplant war, nach Tirol mit

bedauern absagen und die Ski Saison früh im Jahr beenden musste, suche ich die sportliche Freude und Glück in der Nähe, als dem versäumten nach zu trauern.

Eine Tour, ohne die langen Latten am Fuß, haben wir von Baden-Baden aus zum Battert Felsen bewandert. Wem das Wandern nicht liegt, bin ich hier schon laufend und mit dem Mountainbike zum Felsmassiv empor. Es ist kein Problem ausreichend Wege zu finden um die Distanz und die Höhenmeter zu erweitern. Empfehlung:

Nicht später als 9 Uhr starten, Frühstück in den Rucksack packen, und Brotzeit oben auf dem Fels machen bei wunderschönen und weitreichendem Ausblick und als besondere Zugabe, könnt ihr die Klettertechnik der am Fels baumelnden Seilschaften dabei beobachten. Viel Spaß Ohannes

<https://connect.garmin.com/modern/course/31637456>



Mai 2020

Mai: Johannes Hillmer, Joachim Weiß, Valeria Henninger, Ernst Hundsberger, Tim Hillmer, Sabine Eckert, Harry van Wees, Hans-Dieter Hoffmann, Björn Andersson, Thomas Butsch, Ronja Becker, Freya Höfeler, Rolf Maier, Janine Schwalger, Benjamin Bublak, Matthias Balzer, Katrin Ortag, Marc Winkler

#stayathomemarathon –

Karlsruhe und Graben meets Hannover



Von Matthias Köhl

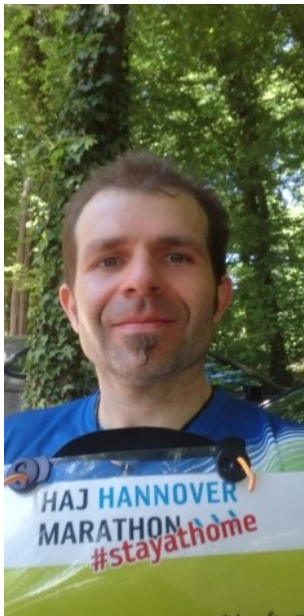
Was kann man tun, wenn aufgrund der aktuellen Situation keine gemeinsamen Starts und Wettkämpfe möglich sind? Die Frage wird sich jeder von uns Aktiven in den letzten Wochen sicher schon häufiger gestellt haben. Sicher ist, dass wir alle regelmäßig und gerne einige Kilometer unter unsere Sohlen nehmen. Jedoch ohne festes Datum „nur“ laufen zu gehen – manchem wird das Ziel fehlen.

Das jedoch ernsthaft viel größere Problem als unser o.g. Luxusproblem sind die Auswirkungen der aktuellen Krise auf ohnehin schwache Gruppen wie Geringverdiener oder Obdachlose. Vielen ist in letzter Zeit wirklich *alles* weggebrochen.



Der Hannover Marathon hat dazu aufgerufen, dass gemeldete Läufer alleine, jeder für sich in seiner Stadt, seine Strecke selbstständig läuft. Mit seinem Charity Partner, dem Asphalt Magazin Obdachlosenzeitung Hannover), wurden neben den ohnehin angemeldeten, auch anderen Läufern die Möglichkeit gegeben, sich gegen eine Spende zu registrieren.

Nach reiflicher Überlegung und zwei längeren Trainingsläufen, fasste ich den Beschluss, mich dieser Herausforderung zu stellen. Josef, der auf der tatsächlichen Strecke bereits eine sehr gute Zeit erreicht hatte, schloss sich diesem Vorhaben an und lief einen etwas verlängerten Halbmarathon – verständlicherweise deutlich flotter als ich.



Pünktlich um 9 Uhr starteten wir. Ich auf unserer Trainingsstrecke am MTV zu zwei längeren Runden, Josef auf einer 22km Schleife zu Hause. Zu der Strecke im Hardtwald Bedarf es für uns keiner Beschreibung. Ich wählte unsere Hausstrecke, da mir diese gut bekannt ist und die Möglichkeit bestand, einmal die Trinkblase meines Rucksacks am geparkten Auto aufzufüllen. Während der ersten Stunde erwies sich der mitgeführte Rucksack auf-



grund von etwa 7°C eher als unnötig, später bei tollem Frühlingswetter, waren die Wasserreserven sehr willkommen; der intuitive Griff an den Trinkschlauch war fast im Kilometerrhythmus notwendig. So vergingen die ersten 2 Stunden recht kurzweilig, erst später, nachdem mehr als 30km erreicht waren, musste ich dann doch etwas „beißen“, um mit einer akzeptablen Zeit ins virtuelle Ziel zu kommen. Diese war hier zwar eher nebensächlich, letztlich blieb die Uhr bei 3:54:53h stehen.

Glücklich und zufrieden, mit der Gewissheit auch etwas für soziale Zwecke getan zu haben, konnte ich also meinen ersten Marathon für dieses Jahr beenden. Nach Möglichkeit soll dieser jedoch nicht der Einzige in diesem Jahr bleiben; jedoch hoffentlich mit guter Gesundheit bei einem offiziellen Start in großer Gruppe mit möglichst vielen Lauffreunden aus euren Reihen!

Liebe LSGler,

bei uns im Hause wird hart trainiert 😊👊 Matthias Köhl hat mich inspiriert einen halben Marathon zu laufen 👊 nachdem ich von ihm erfahren habe, das er einen ganzen für Hannover laufen möchte 😊 Ich war in Gedanken nochmal in München unterwegs! Danach haben wir uns mit Abstand im Treppenhaus zum Shooting getroffen.



7-fache Dobel Challenge

Von Daniel Flöter



Gute eine Woche bevor unsere GLÜCK-Challenge am 4. Mai losgeht, boten die Karlsruher Lemminge e.V. die Möglichkeit an, eine Radtour zu bestreiten. Ziel war es hier in nicht ganz 200 Radkilometern, 7 mal den Ort Dobel zu erfahren. Die Ansammlung der HM sollte sich auf 3500 bis 3800 aufsummieren. Es gab eine Beispielroute; Ein kleines Lemminge Komitee um Jürgen Rieger, der in Dobel wohnt, machte sich daran Rundstrecken von Dobel ab und wieder in Dobel ankommend zu finden und zu einer großen Runde zusammen zu fügen. Diese Vorgaben waren nicht zwingend. Jeder konnte für sich selbst die Aufstiegsreihenfolge und Rundenanzahl bestimmen.

Am Samstag und am Sonntag machten sich auch einige radbegeisterte LSGlerInnen auf, um die ausgeschriebene 7-fache Dobel Challenge mitzufahren.

Der Kurs hatte bestimmt etwas aus dem Bereich Orientierungslauf. Es war nämlich von Vorteil, wenn man Streckenabschnitte schon kannte. Auf der Karte stehen die Rundennummern an den Anstiegsstellen. Würde man noch die Abfahrten mit einzeichnen wird eine Übersichtskarte doch leicht unübersichtlich. Genauso erging es dem GPS-Gerät, das die Navigation übernehmen soll. Prinzipiell ab der zweiten Runde zeigte das GPS-Gerät immer auch kurz „Abweichende Route“ an, ausgehend von Dobel, was zuerst irritierte, dann die Strecke bis zum Ziel verfälschte und sich dann zum Ende hin auch noch bewahrheitete - irgendetwas muss korrigiert und improvisiert werden an der eigenen Route.

In Runde 5 hatte mich die mangelnde Kohlenhydratzufuhr beinahe aus dem Rennen geworfen. Die Strecke über Neusatz ist eine schon längere, nicht enden wollende Runde. Ich versorgte mich mit Wasser an einem von doch vielen vorhandenen Brunnen. Trotzdem kam ich schwer ins Hadern, weil meine Energieversorgung durch mitgenommene Energieriegel nicht so richtig klappte.

Ich koordinierte mir dann die Route 6 und 7 um, damit ich erst nach Bad Wildbad und dann über Rotensohl den letzten Anstieg habe würde. Kurz nach 17 Uhr in Bad Wildbad ankommend, hatte ein Bäcker noch offen. In die Tüten kam ein Flammendes-Herz mit Nutella-Füllung, eine Rosinenschnecke und ein Streusel, um im Park gegenüber verspeist zu werden.

Das reichte für neu bereitgestellten Schwung und die letzte 7. Runde und die Heimfahrt klappte top. Für mich sind es insgesamt 195 km in 8:15 h gewesen. In den Ergebnislisten standen zwei 8-fache Touren, von Anja Falkenberg und Hans Wetzler, die auf über 200 gefahrene Kilometer kamen. Hans hat über 25 Jahre die Lemminge-Tour zur SOLA-Stafette nach Zürich organisiert. Gleich nach der Tour machten sich beide dran eine längere Strecke zu planen, so dass auch eine 10-fache Dobel Strecke möglich wäre.

Da sich das Wetter am Wochenende von einer besseren Seite zeigte, wurde die Challenge zu einer "Super-Challenge".

Beim letzten Mal runter von Dobel merkte ich dann, dass der körperliche Akku gut leer gefahren war und ich mit einem leichten Drehwurm zu kämpfen hatte, vor allem, da ich

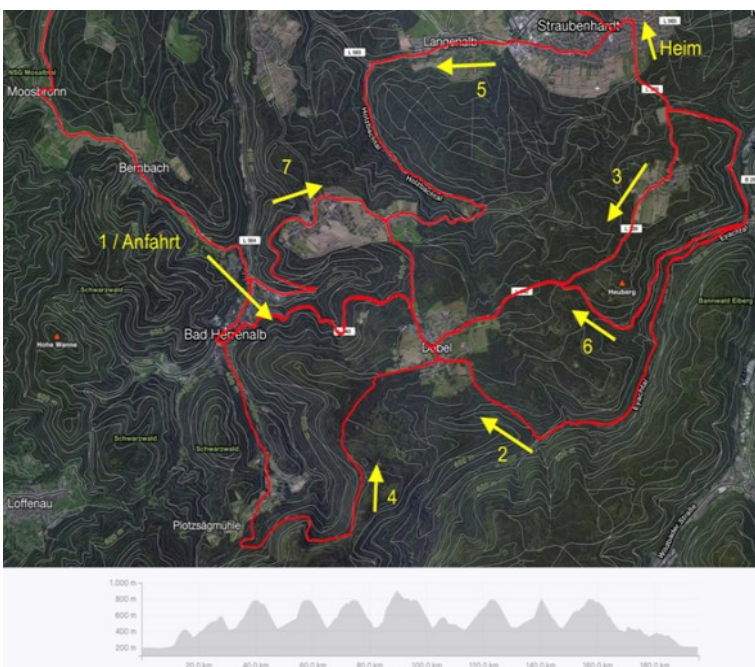
diese letzte Abfahrt nun schon zum vierten Mal herunterrollte.

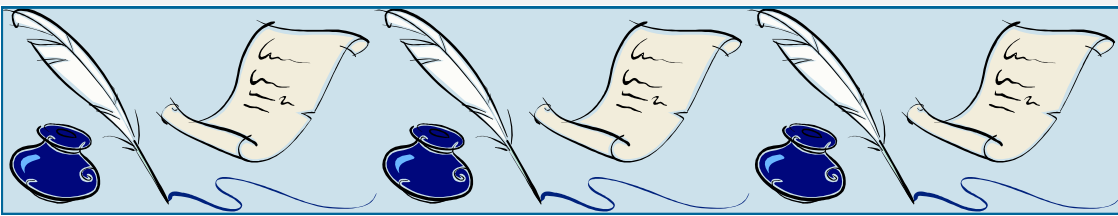
LSGler die mitgemacht haben:

Anja Falkenberg 8 x
Daniel Flöter 7 x,
Ulrike Hoeltz und
Peter Beil 4 x,

Ernst Hundsberger,
Christian Wendt
und Janine Schwalger
waren auch
oben, wie oft > ?

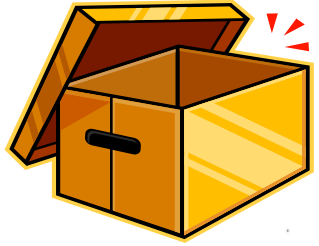
Rundennumerierung und Höhenprofil





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 Dr. D. Geithoff aus LSG News März 2000



Versteckte Offenbarungen

Versteckt zeigt er sich, der tief sinnige Humor zu dem Läufer mitunter fähig sind. In den Gazetten der Laufaktivisten (Ergebnislisten) findet man Humor in der Spalte drei. Hier, in der Rubrik "Verein/Wohnort" kommt vereinzelt zum Durchbruch, was tief in der Läuferseele brodelt.

Leicht auszumachen sind da noch die Liebhaber des Gerstensaftes, die als läuferische Heimat **LG-Weizenbier**, **Jever-Pils-Freunde** oder **London-Pub-Runners** angeben. Die **Sickspackrunners** zählen trotz der sprachlichen Vergewaltigung auch noch dazu. Besonders gern verbergen sich die laufenden **Zweibeiner** hinter ihren Artgenossen aus dem Tierreich, wobei Vorbilder wie **Weißer Hirsch**, **Wiesel Nöttingen**, oder **Gazelle Pforzheim** noch einleuchtend sind. Bei **Maikäfer Dietlingen**, **Schnecke Karlsruhe**, **Etzenrother Frösche** oder gar **Forelle Pforzheim** gerät man allerdings darüber ins Grübeln, was in den Tiefen der Läuferseele so vor sich geht. Auch die Sache mit dem **Ochsen Durlach** habe ich nicht ganz klären können. Aber vielleicht haben die Läufer hier weniger die massigen **Vierbeiner** als vielmehr ihre Stammkneipe im Sinn gehabt und sind dann –siehe oben- einzuordnen.

Den ganzen Frust lässt ein ehemaliger KSC-Läufer heraus. **RC-Garnix** und

damit Schluss. Seitdem ist er unter einem Vereinsnamen nicht mehr aufgetaucht. Man kann aber auch Optimismus verstrahlen und in **Run for Jesus Christ** eine Botschaft unter das Läufervolk bringen. Bleibt die Frage, ob auf diese Art eine neue Missionstätigkeit auf den Weg gebracht werden soll. Andernorts ist dieser Gedanke noch nicht aufgetaucht und es erscheint zweifelhaft, ob beim Bangkok-Marathon ein "Run for Buddha" erlaubt ist. Geradezu flehentlich mutet der Hilferuf **LG-Ich kann nimmi** an. Die Endzeiten der Läufer unter diesem Motto beim Volkslauf in Rülzheim 1994 waren dann auch entsprechend. Und das erlösende **Fort von Dehäm Rülzheim** bedarf wohl keiner Erläuterung. Die Ergebnisliste mit diesem Bekenntnis muss sicher unter Verschluss gehalten werden, will man demnächst wieder auswärts starten ohne einen häuslichen Krach auszulösen.

Mit dem Namen **Karlsruher Lemminge** schließlich, habe ich so meine Not. Warum die bekannten Nager als Wappentiere erhalten müssen ist mir ein Rätsel. Dass sie sich nicht todesmutig ins Meer stürzen, ist inzwischen längst bekannt. Schnell sind diese Wühlmäuse auch nicht. Dafür quieken und grunzen sie unaufhörlich. Weitere Kennzeichen sind ein großer Kopf, eine tief gespaltene Oberlippe und ein kurzer Schwanz. Ob eines dieser Merkmale so faszinierend ist, frage ich mich stets aufs Neue.



Dr. D. Geithoff