

Sieg beim Joker Trail

Der Joker Trail ist ein 52 KM langer Ultralauf mit etwas über 2000 Höhenmetern. Nach meinem Debüt im Jahr 2020, war ich dieses Jahr zum zweiten Mal am Start. Glücklicherweise ließen die Corona Beschränkungen dieses Jahr den Lauf wieder zu. Mit entsprechenden Hygieneregeln und Start in 3 Wellen, konnten die gemeldeten Läufer: innen endlich wieder auf die flowigen Trails rund um Heidelberg. Ich nutzte den Lauf zum einen um zu sehen wie das Training vom Dezember und Januar angeschlagen hat, zum anderen als Training für das große Frühjahrsziel die *100 Miles of Istria* Anfang im April in Kroatien.



Der Joker Trail ist eine kleine aber sehr feine Veranstaltung mit Start und Ziel mitten



in der Altstadt von Heidelberg. Einen Start und Zielbogen gibt es nicht. Start und Ziel ist in der Lotte ☐ (ein Hostel in der Altstadt). Es gibt neben der zu bewältigenden Strecke und den entsprechenden Höhenmetern zwei weitere große Herausforderungen. Die erste Herausforderung ist, dass es nach einem 1 KM langen Warm-up direkt über die Himmelsleiter hinauf auf den Königstuhl geht. Es sind also gleich zu Beginn knapp 500 Höhenmeter zu bewältigen. Wer da nicht das richtige Maß im Tempo findet, bezahlt die Rechnung später bitter. Die zweite große Herausforderung ist die Navigation. Die Strecke ist nicht markiert, d.h. man muss selbst navigieren. Der GPX-Track wird vorab zur Verfügung gestellt.

Ich selbst startete in der 3. Welle um 7 Uhr. Mit der Stirnlampe ging's die Himmelsleiter hoch. Ich hielt mich zurück und kam dennoch als fünfter aus der Gruppe oben an. Es ging als gut los aber Übermut war fehl am Platz. Dennoch konnte ich jetzt meine Stärke ausspielen und mit Tempo die Downhills runtersausen. Nach ca. 15 KM und knapp 2 Stunden hatte ich den schwierigsten aber sehr schönen Teil der Strecke hinter mir. Gemeinsam mit einem weiteren Läufer kam ich zur ersten Verpflegungsstelle in Ziegelhausen. Danach gings über den Fernwanderweg E1 hinauf zum „langen Kirschbaum“. Bei KM 24 konnte man an der zweiten VP „nachtanken“. Es lief bis hierhin erstaunlich gut. Die steilen Anstiege bin ich konsequent zügig gegangen, da das Laufen teilweise einfach zu anstrengend gewesen wäre und nur wenig zeitlichen Vorteil gebracht hätte. Bis zu diesem Zeitpunkt konnte ich viele weitere Läufer: innen aus den beiden zuvor gestarteten Wellen überholen. Das war ein richtig gutes Gefühl und sehr motivierend. Die nun folgenden 15 KM kamen mir wieder sehr entgegen. Viele flowige Trails und auch klassischer Waldweg bergab konnte ich nutzen und ordentlich Tempo machen. Neben mir immer noch der Läufer, der einfach nicht locker lies. Wo es runter geht, geht es allerdings auch wieder bergauf und so ganz langsam machte sich die Muskulatur bemerkbar. Ich hatte mich aber durchweg gut verpflegt und hatte zum Glück keine Probleme.

Bei KM 42 kamen wir wieder zurück zur 3. VP wieder „langer Kirschbaum“. Endlich oben! Ab hier fast nur noch bergab ins Ziel...naja fast eben ☐. Wie das so ist, tut am Ende eben wirklich jeder noch so kleine Anstieg weh. Jetzt aber erstmal laufen lassen. Wir wussten bislang nicht wirklich wo im Feld wir uns befanden, durch den Start mit 3 Wellen hatte man das einfach nicht so im Blick. War aber eigentlich auch egal. Wichtig ist immer das Beste für sich selbst daraus zu machen. Über Trails und

Waldweg ging es nun viel bergab und wir drückten ordentlich aufs Gas. Dann der letzte Anstieg hinauf zum Heiligenberg.

Vor uns ein Läufer, er dreht sich um und nickt uns zu. Als wir zu Ihm aufschließen waren seine Worte, „Glückwunsch ist seid jetzt Platz eins und zwei!“ Wow, damit hatten weder mein Kontrahent noch ich gerechnet. Klar, es lief gut aber das wir ganz nach vorne gelaufen waren und das komplette Starterfeld überholt hatten, damit hatten wir nicht gerechnet. Der letzte Anstieg hat dann auch die letzte Platz-



zierung entschieden. Sebastian der sympathische Läufer an meiner Seite musst leicht abreißen lassen. Ich hatte noch richtig Dampf in den Oberschenkeln und konnte mich absetzen. 3 Km vor dem Ziel gings dann über den Philosophenweg und die steinerne Treppe zurück nach Heidelberg. Ich flog die letzten Kilometer wie im Rausch den Berg hinunter. Zum Schluss dann der Zielsprint über die Alte Brücke in die Altstadt. Vorbei an ungläubig dreinblickenden Touristen aus aller Welt. Ich hatte Gänsehaut und ein Gefühl, dass man nicht beschreiben kann.

Zum ersten Mal in meinem Läuferleben konnte ich ein Rennen gewinnen. Ganz oben auf dem Trepple... uff da bist du echt fertig mit den Nerven. Nach 5

Stunden und 32 Minuten war ich im Ziel ☑ Sieger vom Joker Trail 2022. Das werde ich so schnell nicht vergessen. Der Lohn ist ein Freistart im nächsten Jahr mit der Möglichkeit zur Titelverteidigung. Nun ja, ich weiß das dieses Mal ein paar Dinge zusammenkamen, die mir den Sieg ermöglicht hatten. Einige waren nicht am Start, der Favorit ist 5 KM vor dem Ziel ins Straucheln gekommen und ich hatte einfach einen spitzenmäßigen Tag. Unwahrscheinlich, dass sich das 2023 wiederholt. Unter normalen Umständen ist die Zeit wohl eher eine Top 5 Platzierung. Ist jetzt aber auch Wurscht, ich freue mich riesig über diese tolle Überraschung und den schönen Moment. Sportliche Grüße, Wolfgang Neuweiler



Läufer meets Race Walker

Bericht von Andreas Knabe

Während des Urlaubs auf Gran Canaria war ich überrascht und zugleich erfreut, das im Hotel ebenfalls die deutsche olympische Nationalmannschaft der Geher (Race Walker) untergebracht war.



Ob nun Geher oder Läufer, irgendwo gehören beide ja zur gleichen Familie bzw. Gemeinschaft. Auf alle Fälle eine hochinteressante Besonderheit, der Kontakt zu diesen Profis als Hobbyläufer. Über die drei Wochen während deren Aufenthalt sah man sich immer mal wieder, wobei teilweise sehr informative Gespräche entstanden. Auch bei den täglich stattfindenden Übungseinheiten, die ganz in der Nähe stattfanden, konnte man oft zuschauen.

Die olympischen Distanzen im Gehen reichen von vormals max. 50km, seit 2022 neu nun bis zu 35km. Daher wundert es nicht, dass bei den Olympioniken über eine Woche schnell bis zu 200km Training zusammen kamen.

Einer der bekanntesten deutschen Geher dürfte momentan Jonathan Hilbert sein, welcher bei der 2021 bei Olympiade in Japan die Silbermedaille über 50km gewonnen hat. Neben ihm und zahlreichen anderen, waren auch die beiden badischen Geher Carl Dohmann (SCL Heel Baden-Baden) und Nathaniel Seiler (TV Bühlertal) Teilnehmer der Trainingsgruppe.

Carl Dohmann engagierte sich beim letzten Heel Lauf (24.09.2021) sogar als Streckenposten. Dies wurde damals auch kurz vor dem Start durch den Moderator angekündigt, wobei ich zu der Zeit dem Namen noch kein Gesicht zuordnen konnte. Dies hat sich nun geändert und ich glaube Carl war sogar ein wenig erfreut, als ich ihm von meiner Teilnahme beim Heel Lauf berichtete und mich dabei auch an seine Aktivität als Streckenposten erinnerte.



Das gesamte Team war sehr freundlich und auskunftsbereit, natürlich alles unter Berücksichtigung der vorgegebenen Hygieneauflagen (vorrangig Abstand und Benutzung einer Maske). Für das Gruppenbild knieten wir deshalb nicht direkt vor den Gehern, sondern ca. 2 Meter davor, was auf dem Foto aber überhaupt nicht groß auffällt. Jedenfalls eine wirklich sehr schöne Erinnerung!





Nikolauslauf in Tübingen

Halbmarathon spannender als
Elfmeterschießen



Bericht und Fotos von Annette Oberle

In dieser besonderen Zeit kann niemand behaupten, Laufsport sei langweilig. Selbst ein Halbmarathonlauf kann wochenlang für Hochspannung vor dem Start sorgen. Nachdem im letzten Jahr mein wiederholter (vermutlich der fünfte) Start beim Nikolauslauf Tübingen wegen der Pandemie ausfiel, wollten die Veranstalter dieses Mal eine größtmögliche Planungssicherheit und schrieben den Halbmarathon schon zu einer Zeit als reine 1G-Veranstaltung aus, als noch kaum jemand an 2G dachte. Den 10 km Lauf boten sie in diesem Jahr von Anfang an nur als virtuelle Veranstaltung an. In den letzten zwei Wochen wurde außerdem noch die Option angeboten, dass man auch beim Halbmarathon parallel zum Präsenzlauf vom 6. bis 12.12. individuell auf der Originalstrecke laufen kann. Doch dann setzte das Bangen um das Stattfinden der Veranstaltung in Präsenz ein. Man musste abwarten, welche weitere Beschränkungen unsere Bundesregierung aufgrund der hohen Inzidenzen drei Tage vor dem Lauf beschließen würde, vor allem aber, was unsere Landesregierung weniger als 48 Stunden vor dem Start festlegen würde. Gerold Knisel und sein Veranstaltungsteam ließen sich aber nicht entmutigen. Nach der Prüfung der neu beschlossenen Beschränkungen und der Diskussion mit den Behörden konnten auch die Teilnehmer am Samstagmorgen 24 Stunden vor Start aufatmen: der Startschuss zum 46. Nikolauslauf in Tübingen konnte am Sonntagmorgen um 10:00 Uhr fallen.



Am Sonntagmorgen fuhr ich mit der Bahn nach Tübingen und mit dem Bus hinauf zum Startgelände. Trotz großem Andrang funktionierte die korrekte Kontrolle ohne lange Warteschlangen. Innerhalb weniger Minuten hatte ich nach Vorzeigen des Impfbzertifikats und meines Ausweises mein rotes Eventbändchen mit den Icon der Nikolausmützen. Bei manch einer Veranstaltung stand ich deutlich länger in der Schlange. Bereits Ende November wurden die Startunterlagen schon jedem Teilnehmer inklusive eines schicken regenbogenfarbenen T-Shirts zugesandt. Auch hier kann ein großes Lob an das Veranstaltungsteam ausgesprochen werden. Der Oberbürgermeister von Tübingen, Boris Palmer, ließ es sich nehmen, den Startschuss zu geben und damit die Unterstützung der Stadt Tübingen zu zeigen. Auch der Wetter-

gott schien sich an der fröhlichen Läufermenge zu erfreuen, die mit Maske am Start in drei zeitlich versetzten Startblöcken startete und dem Pandemie-Blues trotzte, und schenkte uns über die volle Lauflänge Sonne. Die mit etwa 319 Höhenmetern recht hügelige Strecke führt durch den Schurwald, über angrenzende Streuobstwiesen und Felder, 8,5 km auf Asphalt, der Rest über fein geschotterte Waldwege. Vor einigen Jahren bin ich hier schon auf Schnee gelaufen, dieses Mal waren die Streckenverhältnisse gut. Die etwas wurzelige Trailstrecke im zweiten Teil der Strecke, die früher manchen Straßenläufer etwas ausgebremst hat, wurde dieses Mal aufgrund von Beschädigungen durch breitere Wege ersetzt. Die steile Rampe vor dem Heuberger Tor, die auf beiden Runden zu durchlaufen ist, vor Kilometer 3 und nach Kilometer 14, konnte ich beim zweiten Male auch nur im schnellen Walkingschritt bezwingen, motiviert auch durch die beiden Läufernikoläuse. Auf die Musik an der Verpflegungsstelle am Bogentor mussten wir Läufer dieses Jahr pandemiebedingt verzichten, es wurde aber wie immer warmes Wasser und Tee ausgedient.

2118 Finisher des Präsenzlaufes beim Halbmarathon konnten sich heute über das sonnige Wetter und die Unterstützung einiger weniger unerschrockener Zuschauer (auf jeden Fall unter 750) am Streckenrand freuen. Mit 2:17:47 war ich mit meinem Ergebnis zufrieden und dem Veranstaltungsteam höchst dankbar, auch in der Pandemiezeit nach mehr als 1,5 Jahren wieder Wettkampfluft zu schnuppern. In der Ergebnisliste sah ich, dass ein weiteres Vereinsmitglied, Andreas Knabe, mit 1:59:51 das Ziel erreicht hatte.



Interesse am Seniorensport?

Einfach dazukommen. Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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

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

Liebe Teilnehmer, wieder ist ein Winter vergangen, der coronabedingt keine normale Winterlaufserie in Rheinzabern zuließ. Doch ich finde, wir haben das Beste daraus gemacht und wenigstens den Ablauf mit den Strecken zum Formaufbau genutzt. Ehrlich gesagt, hätten es ein paar mehr Teilnehmer sein können. Aber zwischen dem Original in Rheinzabern und unserem Angebot ohne gemeinsamen Wettkampfstart liegen natürlich Welten. Hoffen wir, dass sich das in diesem Jahr wieder ändern wird und Volkslauf- und Wettkampfangebote sich wieder normalisieren. Euch alles Gute und viel Spaß beim Laufsport. Übrigens: Sandra Eisenmann ist alle Strecken mit Baby Jogger gelaufen :-)

Ergebnis der Alternativen Winterlaufserie Light der LSG Karlsruhe 2021/22

Platz	Name	Jahrg.	5km + 7,5km+10km	Serienergebnis Altersbereinigt
Frauen				
1	Freya Höfeler	1991	01:35:10	01:35:10
2	Corinna Rinke	1979	01:41:30	01:37:10
3	Anna Anders	1947	02:59:15	02:09:07
4	Sandra Eisenmann	1986	02:09:48	02:09:25
Männer				
1	Peter Beil	1951	01:39:15	01:15:58
2	Silas Stiehl	1996	01:18:47	01:18:47
3	Stefan Eich	1987	01:24:30	01:24:30
4	Udo Jobs	1964	01:39:28	01:25:37
5	Bernd Schmiederer	1971	01:37:02	01:28:01
6	Daniel Flöter	1978	01:34:17	01:29:40
7	Matthias Köhl	1977	01:39:01	01:33:33
8	Gero Heitmann	1958	02:01:20	01:39:25
9	Harry van Wees	1943	02:35:52	01:45:15
10	Norbert Piekorz	1961	02:07:51	01:47:26
11	Andreas Mössinger	1962	02:09:16	01:49:32
12	Klaus-Peter Mickel	1944	02:42:29	01:51:45
13	Ernst Hundsberger	1959	02:18:51	01:54:44

Ergebnis der Alternativen Winterlaufserie der LSG Karlsruhe 2021/22

Platz	Name	Jahrg.	10km + 15km+ 20km	Serienergebnis altersbereinigt
Frauen				
1	Pia Winkelblech	1975	03:18:05	03:03:45
2	Freya Höfeler	1991	03:23:12	03:23:10
3	Bärbel Auxel	1959	04:56:17	04:01:36
Männer				
1	Norbert Irnich	1962	03:13:32	02:44:29
2	Marius Seith	1989	02:44:54	02:44:54
3	Silas Stiehl	1996	02:46:47	02:46:47
4	Filip Schmole	1976	02:57:33	02:47:35
5	Bernd Schmiederer	1971	03:22:43	03:04:45
6	Ralf Hauptmann	1979	03:15:29	03:08:16
7	Gerd Kappes	1949	04:25:36	03:18:23
8	Daniel Flöter	1978	03:30:22	03:21:18
9	Andreas Knabe	1962	04:20:34	03:41:28
10	Norbert Piekorz	1961	04:42:40	03:58:13
11	Andreas Mössinger	1962	04:41:59	03:59:42

Krieg in der Ukraine Wir können helfen

Von Harald Menzel und Peter Beil
Liebe LSG-Mitglieder,
mit Schrecken verfolgen wir in diesen Tagen die Geschehnisse in der Ukraine. Die Hauptstadt steht unter Beschuss. 100.000e Menschen sind auf der Flucht, davon sehr viele Kinder. Um diesen Hilfe zukommen zu lassen, hat Alex Holl (Organisator vieler Laufveranstaltungen) eine Spendenaktion gestartet. Die Einnahmen gehen an „Save the children“. Für 10 Euro



Spendenlauf für die Kriegsoffer in der Ukraine
Благодійна акція для жертв війни в Україні

Anmeldegebühr (bei Abbuchung über Einzugsermächtigung) könnt ihr euch hier anmelden und auch noch freiwillige Zusatzspenden hinterlassen:

<https://my.raceresult.com/193519/info>

Im Zeitraum 28.2. bis 10.4.2022 kann man dort dann auch über einen Änderungslink seine gelaufenen / geradelten / geschwommenen Trainingskilometer eintragen, wenn man möchte. Auch Zusatzspenden können nachträglich noch eingetragen werden.

Die ersten LSGler haben sich bereits eingetragen, vielen Dank dafür!

Harald Menzel und Peter Beil

Neuigkeiten aus dem Ultramarathon

Meisterschaftstermine (ohne Gewähr):

9.4.2022: 100-km-DM Ubstadt-Weiher, <https://www.lsg-weiher.de/hawei100>

1.5.2022: 50-km-DM Wolfenbüttel, <https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/veranstaltungen/stadtgrabenlauf-1-mai/>

14.5.2022: 24-h-DM Bottrop, <https://www.lg-ultralauf.de/buf-oben.html>

22.5.2022: 6-h-DM Herne, <https://www.6stundenlaufherne.de/>

16./17.6.2022: Ultratrail-DM Zugspitze, https://zugspitz-ultratrail.com/?avia_forced_reroute=1

27.8.2022: 100-km-WM Berlin (mit Masters-Wertungen)

Einladung zum Stammtisch des DUV-Förderstützpunktes Karlsruhe

15.3.2022, 20 Uhr

DJK OST

Gelaufenes, Geplantes, Berichte über Lieblingsläufe und alles Aktuelle aus der Ultralaufszene

Leitung: Harald Menzel

Ein kleines Stück Normalität Weiher bereichert Laufangebot

Solidarität mit allen Menschen, die aktuell in der Ukraine um ihre Heimat fürchten müssen, wurde vor dem Start des 50-km-Laufes zum Ausdruck gebracht. In dieser Zeit fällt es schwer, glückliche Momente zu erleben. Aber die LSG Weiher hat alles dafür getan, dass ihre Erstaustragung des neuen Laufes ein großer Erfolg wurde. „Von Läufern für Läufer“ war das Motto und genau so war auch alles läufergerecht

organisiert. Zehn Runden mit je fünf km durften gedreht werden um den Hardtsee bei Ubstadt-Weiher, ein mehr als würdiger Ersatz für den entfallenen Traditions-50er in Rodgau. Und am Abend wurde dann auch noch ein 10-km- und ein 5-km-Lauf ausgetragen.

Die LSG Weiher wird auf derselben Strecke am 9. April die 100-km-DM austragen und dort wird auch mindestens ein Läufer aus unseren Reihen vertreten sein: Marius Seith nutzte den 50er als lockeren Trainingslauf und mit 3:52 hat er eindrucksvoll gezeigt, dass er gut vorbereitet ist. Aber auch Jennifer Honek, Irwan Harianto und Andreas Mössinger sind gemeldet und wir sind gespannt auf eure Ergebnisse auf dieser schönen und schnellen Strecke – zuschauen vor Ort oder virtuell lohnt sich am 9. April: <https://my.raceresult.com/189438/participants>



Andreas Mössinger, Harald Menzel, Peter Anders, Kerstin John, Irwan Harianto, Marius Seith]

LSG-Ergebnisse Damen 50 km:

- Jennifer Honek, AK 1. / gesamt 3., 3:55:55
- Adelheid Brumm, AK 2., 4:27:25
- Natascha Bischoff 30 km

LSG-Ergebnisse Herren 50 km:

- Harald Menzel 3:49:47
- Marius Seith 3:52:04
- Irwan Harianto, AK 1., 5:24:41

Gerhard Kappes, Peter Anders, Michael Krüger, Andreas Mössinger und Jasko Bajadzic nutzten die Veranstaltung für einen Trainingslauf

LSG-Ergebnisse Mannschaftswertung Herren 50 km:

Platz 1: Harald Menzel, Marius Seith und Irwan Harianto

LSG-Ergebnisse 10 km:

Philipp Löffler, AK 3., 35:19

William Rimmer 42:38

[Ergebnisse 50 km](#)

[Ergebnisse 10 k](#)

1. Ultralauf HaWei50 / 1. Nachtlauf HaWei by night
Mannschaftswertung m/w 50 km Ultralauf HaWei50

Startnr.	Name	Zeit	AK	Jg.
50 km Ultralauf HaWei50				
1. LSG Karlsruhe 1 13:06:32,00				
22	Menzel, Harald	3:49:56	Senioren M40	1978
24	Seith, Marius	3:52:13	Senioren M30	1989
139	Harianto, Irwan	5:24:56	Senioren M70	1951
2. LSG Weiher 1 13:17:56,00				
27	Rieker, Benedikt	3:37:13	Senioren M40	1981
121	Kraft, Anton	4:33:27	Senioren M55	1966
163	Beckmann, Michael	5:08:29	Senioren M50	1969
3. LG Ultralauf 1 13:30:13,00				
46	Hösch, Walter	4:09:19	Senioren M60	1959
97	Faller, Franz	4:27:46	Senioren M50	1970
107	Metzger, Wolfgang	4:54:18	Senioren M60	1960
4. LANDAU RUNNING COMPANY 1 14:08:43,00				
71	Gröbert, Timo	3:48:10	Senioren M35	1983
74	Zimmermann, Matthias	4:48:15	Senioren M55	1964
161	Bätz, Torsten	5:33:57	Senioren M55	1963
5. TSV 05 Rot 1 14:23:22,00				
127	Stegmüller, Tizian	4:20:47	Senioren M30	1992
29	Jäger, Hans	4:41:22	Senioren M50	1968
173	Kostyszyn, Manfred	5:22:17	Senioren M60	1961
6. LSG Weiher 2 17:19:20,00				
164	Golner, Marc	5:15:53	Senioren M55	1964
177	Heneka, Armin	5:53:45	Senioren M55	1964
235	Kummermehr, Thorsten	6:12:22	Senioren M45	1976



Mitgliederversammlung der LSG Karlsruhe

Am Dienstag, 29. März 2022, 19:30 Uhr in der Vereinsgaststätte
DJK Karlsruhe-Ost Friedrichstaler Allee 52, 76131 Karlsruhe



März / April 2022

Wir gratulieren

März: Mechtilde Kohn, Silas Stiehl, William Rimmer, Ousainou Mbye, Anya Dommer, Steffen Scholz, Volker Schmitt, Ekkehard Gübel, Gerald Böckenkrüger, Udo Jobs, Walter Kiekert, Uschi Wullings, Lea Cagol, Dorothea Mickel, Andreas Baier, Stefan Dr. Jäger, Claudia Oehler-Hartmann, Peter Sukennik, Michael Lill, Ulrike Hoeltz

April: Jürgen Creutzmann, Andrea Rauer, Wolfgang Stemmler, Suh Behre, Fridtjof Siebert, Jens Lukas, Oliver Pausch, Albrecht Kubasek, Marius Seith, Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Canan Karaman, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Adelheid Brumm, Heiko Dannenberg

***Jeden Mittwoch
Bahntraining
im Stadion
des MTV Karlsruhe
um 18 Uhr***

***Auf Eure Teilnahme freuen sich
Madeleine, Marc und Marius
Termine im LSG-Kalender und per Email***