



2. v.l. Pia Winkelblech, 3. v.l. Jennifer Honek, 4. v.r. Natascha Bischoff

IAU Weltmeisterschaften über 100 km in Bernau

Von Jennifer Honek

Seitdem ich im Herbst 2017 zum ersten Mal vom damaligen Teammanager der deutschen Ultramarathon-Nationalmannschaft kontaktiert wurde, war es mein Traum, Deutschland bei einem internationalen Wettbewerb vertreten zu dürfen. Um diesen Traum zu verwirklichen, begann ich, mein Training strukturierter anzugehen. Im März 2019 schaffte ich dann endlich die B-Norm und fing im Stillen schon an, mich auf die 100-km-WM in Winschoten zu freuen, die 2020 stattfinden sollte. Doch wie so viele andere Veranstaltungen wurde auch diese aufgrund der Pandemie abgesagt. Nach einer recht langen Zeit der Ungewissheit erfuhr ich im Herbst 2020, dass sich Deutschland eventuell für die Ausrichtung der nächsten IAU Weltmeisterschaften über 100 km bewerben würde. Ein internationaler Wettkampf auf heimischem Boden – das steigerte die Motivation zusätzlich. Bis dahin war es allerdings noch ein langer Weg.

Im September 2021 fanden in Bernau bei Berlin die DUV-Meisterschaften über 100 km statt, bei der ich mir erneut die Kadernorm sichern konnte. Ich hoffte, meine Zeit bei der DM in Ubstadt-Weiher im April 2022 noch etwas verbessern zu können, um meine Chancen für eine Nominierung für die WM zu erhöhen. Leider lief es anders als geplant und der Lauf war für mich nach 75 km zu Ende. Doch auch aus einem missglückten Lauf kann man viel lernen. Ich wollte unbedingt zur WM. Glücklicherweise gab es in den folgenden Wochen eine Auswahl an 6-Stundenläufen, und so gelang es mir dann im Mai in Bottrop den erforderlichen Leistungsnachweis zu erbringen. Dass es tatsächlich für eine Nominierung gereicht hatte, wurde allerdings erst später bekannt und Ende Juni kam endlich die offizielle, lang ersehnte Email. Das Training war zu dieser Zeit natürlich längst wieder in vollem Gange um auf eine mögliche Nominierung vorbereitet zu sein. Ich konnte den Sommer über gut trainieren und war etwas erleichtert, dass wir in Stockholm verglichen mit den Temperaturen in Deutschland relativ angenehme Trainingsbedingungen hatten. Als dann

jedoch die WM näher rückte und zu befürchten war, dass am Wettkampftag Temperaturen von gut über 30 Grad nicht unmöglich wären, wurde mir doch etwas bange. Auch an den Athleten des schwedischen Teams war diese Information nicht vorübergegangen, was manch einen dazu motivierte, längere Läufe an heißen Sommertagen mit Winterlaufbekleidung zu absolvieren. Ganz so weit bin ich nicht gegangen, aber ich versuchte möglich viele meiner längeren, ruhigeren Einheiten in die Mittagszeit zu verlegen, um es so warm und sonnig wie möglich zu haben. Zudem wurde mir angeraten, den ein oder anderen Saunabesuch mit einem Athletiktraining zu kombinieren, um dem Körper das richtige Schwitzen beizubringen. Diese etwas unkonventionelle Methode war mir zunächst etwas suspekt, aber was macht man nicht alles?!

Ende August reiste ich dann zwei Tage vor Tag X in Berlin an und bezog das am Alexanderplatz gelegene Athletenhotel, wo sich schon zahlreiche Nationen eingefunden hatten. Alle trugen ihre jeweiligen Trikots und es war eine ganz besondere Atmosphäre. Ich lief noch eine letzte lockere Einheit bevor sich dann beim Abendessen erstmals das deutsche Team versammelte. Es war schön, mit allen zu plaudern und die entspannte Stimmung half auch etwas gegen die Aufregung.



Beim Abendessen

Der Freitagvormittag wurde vor allem im Hotelzimmer verbracht. Ausruhen, ein paar Sachen richten, und die Kohlenhydratspeicher füllen. Nachmittags brachte uns dann ein Bus ins etwa 45 Minuten entfernte Bernau, wo die Flaggenparade und Eröffnungszeremonie stattfanden. Besonders auf die Flaggenparade hatte ich mich sehr gefreut. Die Fahrt dauerte länger als geplant und wir wurden letztendlich etwas abrupt gebeten, auszusteigen und das letzte Stück zu Fuß zu bewältigen, da der Busfahrer etwas Probleme mit der Navigation hatte. Kurz vor Beginn der Flaggenparade kam dann der ersehnte Regen, der etwas Abkühlung brachte. Ein schnelles Gruppenfoto und dann ging es los. Die Flaggenparade endete bei der Stadthalle, wo die WM offiziell eröffnet wurde. Im deutschen Team waren vier Frauen und fünf Männer anwesend (leider fiel in beiden Mannschaften jeweils ein Läufer/eine Läuferin verletzungs- bzw. krankheitsbedingt aus). Von der LSG Karlsruhe war neben mir auch Natascha Bischoff dabei. Zudem trafen wir mit Irwan Harianto, der im WMA-Lauf startete, einen weiteren LSGler.

Danach brachte uns der Bus wieder zurück zum Hotel. Noch schnell zu Abend essen, die Flaschen und Verpflegung für den nächsten Tag vorbereiten, und dann ab ins Bett. Bis kurz nach 1 schief ich recht gut, dann machte sich die Aufregung zunehmend bemerkbar und um 3 Uhr klingelte auch schon der Wecker. Es fällt mir immer schwer, um diese Uhrzeit zu frühstücken, aber was muss, das muss. Eine Stunde später brachte uns der Bus zum Startgelände in Bernau. Glücklicherweise waren die Temperaturen wesentlich angenehmer als noch ein paar Tage zuvor zu vermuten gewesen wäre. Noch eine letzte Abstimmung mit den Betreuern, ein letzter Toi-

lettenbesuch und dann war es auch schon Zeit, sich im Startbereich zu versammeln. Zunächst war eine 2,5-km-Runde zu laufen und danach 13 Runden à 7,5 km, bei denen man jeweils den Verpflegungsstand passierte. In Voraus war ich etwas unglücklich über die Rundenlänge gewesen, da ich es bei 5-km-Runden einfacher finde, die Verpflegung zu planen. Gerade gegen Ende des Rennens können 7,5 km ohne Auffüllen der Energie ziemlich lang sein. Mit etwas Anpassung der Verpflegungsstrategie war es jedoch kein Problem und mental sogar etwas leichter für mich, da ich mir den Lauf gedanklich in Runden statt Kilometer einteile. Dadurch war dieser 100er für mich – zumindest im Kopf – kürzer: man musste ja lediglich 14 statt der üblichen 20 Runden laufen.



Vor dem Start

Der Startschuss fiel und los ging's. Ich stellte fest, dass es sich irgendwie nicht so ganz rund anfühlte, dachte mir aber nichts weiter dabei. So ist das ja oft, bis man richtig rein gekommen ist. Ich wollte konservativ anlaufen und nicht überpacen. Allerdings fühlte ich mich von Anfang an etwas kraftlos und es fiel mir schwer, das gedachte Tempo zu halten. Das irritierte mich nach einer Weile ziemlich, da sich dieses Tempo nach meinen Trainingsläufen zu urteilen zumindest in der ersten Rennhälfte hätte leicht anfühlen sollen. Auf der ersten 7,5er-Runde erfolgte dann auch schon der erste Abstecher zur Toilette. Als der Magen ein paar Runden später endlich kooperieren wollte,

spürte ich meinen Piriformis, der wohl nicht so ganz glücklich mit den Linkskurven bei den Wendepunkten der Strecke war. Dadurch fiel es mir schwer, mit dem linken Bein genug Kraft zu generieren, um einen einigermaßen effektiven Laufstil aufrecht zu erhalten. Das war schon im Jahr zuvor auf dieser Strecke ein Problem gewesen. Glücklicherweise wurden wir von unserem Physiotherapeuten gut versorgt und jede zweite Runde gab es einen kurzen Stopp um die verkrampfte Oberschenkelmuskulatur zu lockern. Zugegebenermaßen war ich ziemlich frustriert, dass irgendwie überhaupt nichts lief an diesem Tag, auf den ich jahrelang hingearbeitet hatte. Aber eines war sicher: ich wollte zu Ende laufen und entschied zu versuchen, das Beste herauszuholen, was für mich an diesem Tag möglich war. Dadurch wurde die zweite Laufhälfte erheblich angenehmer und ich begann Spaß zu haben. Das wurde auch dadurch nicht getrübt, dass sich gegen Ende herausstellte, dass die Streckenvermessung nicht ganz gestimmt hatte, und wir daher noch eine 800m-lange Ehrenrunde drehen mussten. Auch wenn ich mir mehr erhofft hatte, war ich



Natascha und Pia

dennoch erleichtert, nach 9 Stunden die Ziellinie zu überqueren. Natürlich bin ich enttäuscht, bei meinem ersten internationalen Einsatz keine bessere Leistung abgeliefert zu haben. Ich hatte auf Bestzeit trainiert und war eigentlich zuversichtlich gewesen, dass dies auch möglich sein sollte. Leider läuft über diese Distanz aber nicht immer alles nach Plan. Daher bin ich froh, dass es mir gelungen ist, die Negativität aus der ersten Rennhälfte hinter mir zu lassen und wenigstens zu finishen. Zudem glaube ich, auch dieses Mal wieder einiges gelernt zu haben, was mir bei zukünftigen Ultraläufen helfen kann.



Die Leistungen, die manche Läufer/Läuferinnen gezeigt haben, allen voran die Japaner/Japanerinnen und Franzosen/Französinen, waren sehr beeindruckend. Der Erstplatzierte lief mit 6:12:10 nur wenige Minuten langsamer als der aktuelle Weltrekord über die Strecke. Auf deutscher Seite war das Frauen-Team leider nicht so erfolgreich. Das Männer-Team wiederum verpasste in der Mannschaftswertung allerdings nur knapp den Bronze-Platz. Insbesondere Alexander Bock, der im individuellen Ranking mit 6:34:30 den 10. Platz belegte, lieferte eine unglaublich starke Leistung ab. Auch unser Teammanager André Collet beeindruckte mit einer Zeit von 6:38:51, was zugleich den Weltrekord in der Altersklasse M50 bedeutete.

Meine erste WM-Teilnahme in „meinem“ Land erleben zu dürfen, war ein ganz besonderes Erlebnis, das ich nie vergessen werde. Obwohl wir alle Konkurrenten waren, war die Stimmung an und auf der Strecke unglaublich freundschaftlich, und es war schön zu sehen, wie gut man doch miteinander zurechtkommen und sich gegenseitig unterstützen kann, ganz unabhängig von der Nationalität.

36. HARDT WALDLAUF

Sonntag, 9. Oktober 2022

Flache, bestenlistenfähige Strecken über 5 km & 10 km, jeder Kilometer ist markiert.

9 Uhr: 5 km Lauf, 10 Uhr: 10 km Lauf, ab 11:30 Uhr Kinderläufe

Anmeldung und Ziel: Auf dem Vereinsgelände des MTV Karlsruhe, Kanalweg 1

Start: auf der Friedrichstaler Allee, in Höhe DJK Karlsruhe-Ost e.V.



10. September 2022

29. Jungfrau-Marathon



Bericht von Gudrun Schlippe-Schrieber



Auf der Endmoräne des Eiger Gletschers mit dem traditionellen Dudelsackspieler

Unter den vielen Läufen, die ich absolviert habe, nimmt der Jungfrau-Marathon einen ganz besonderen Platz ein. Es ist eine wunderschöne Strecke in einer sensationellen Gebirgslandschaft. Die Veranstaltung ist, wie in der Schweiz so üblich, sehr gut organisiert mit einer hervorragenden Versorgung und medizinischer Betreuung an der Strecke.

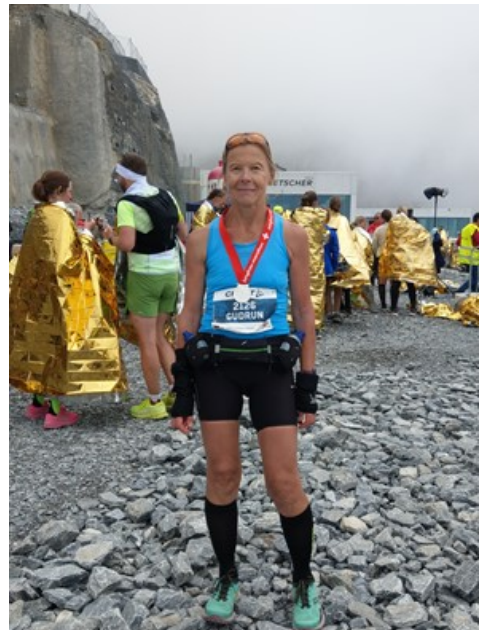
Der Plan von Reinhard und mir war eigentlich, in dem Jahr, in dem er in M75 starten kann, diesen Lauf zum 5. Mal wieder gemeinsam zu machen, aber verletzungsbedingt konnte Reinhard nicht starten. Stattdessen ist er mit der Bahn von Station zu Station gefahren und hat die Veranstaltung aus einer entspannteren Sicht genießen können und viele Fotos gemacht.

In der Corona-Pause hat sich der Veranstalter eine Änderung für den Zielbereich überlegt. Man läuft nicht mehr bis zur Kleinen Scheidegg, sondern zur Bergstation Eigergletscher. Geduscht wird nicht mehr oben, sondern nach der Rückfahrt mit der Gondel untern in der Talstation Grindelwald. Dieses neue Logistikkonzept hat zur Folge, dass man ab km 41,5 nicht mehr flach und runter zum Ziel läuft, sondern auf den letzten 700 m mit ca. 27 % Steigung steil zum Ziel hochsteigen muss. Dieser Abschnitt ist eine echte Herausforderung!

Die Gesamtstrecke lässt sich in zwei Abschnitte einteilen. Bis Lauterbrunnen geht es wellig durch das Tal der Lütschine mit einem Höhengewinn von nur ca. 240 m bis km 26. Ab hier geht's dann richtig zur Sache. Der Wanderweg nach Wengen führt in Serpentinaen steil nach oben. In diesem noblen, autofreien Urlaubsort werden die Läufer mit einer Stimmung wie beim Fasching angefeuert. Ab Wengen verbleiben noch 11 km mit über 1.000 Hm bis zum Ziel auf 2.300 m Höhe zu erklimmen.

Vom Wetter her waren ideale Laufbedingungen, besser als prognostiziert. Nach 5 Stunden Laufzeit zogen allerdings Wolken durch das Läuferfeld. Im Ziel war es dann so kalt, dass jeder Finisher eine Goldfolie umgelegt bekam.

Meine Zielzeit von 6:32 h war um 47 min schlechter als bei der letzten Teilnahme. Meine Vorbereitung war nicht gut genug und der letzte 3,2 km-Abschnitt mit einer Höhendifferenz von 465 m und dem neuen steilen Anstieg zum Ziel sind vielleicht auch kein passender Vergleich.



Noch mit einem Lächeln glücklich im Ziel Bergstation Eigergletscher – 2.300 m



14.08.22 - Monschau-Marathon

Ein Sommertraum in der Eifel

Von Günter Kromer



Der Monschau-Marathon in der Eifel zählt mit seiner 44. Ausgabe längst zu den Klassikern der deutschen Laufszene. Bei diesem landschaftlich sehr schönen Lauf mit 767 Höhenmetern auf 42,2 Kilometern geht es vor allem um Naturgenuss, weniger um Bestzeiten. Für Annette und mich ist dieser Lauf ein Jubiläum. Vor 20 Jahren lernten wir uns bei Baden-Marathon-Vorbereitungslauf des Lichtbund kennen. Da gehört heute ein gemeinsamer Zieleinlauf natürlich dazu. Doch wer uns kennt, ahnt schon, dass irgend etwas originelles dazwischen kommt. Ich verliere unterwegs viel Zeit wegen idiotischer „technischer“ Probleme, Annette dagegen läuft sehr viel schneller als erwartet. Ich komme zwar nach 5:24 Stunden mehr als eine Stunde vor dem Zeitlimit an, aber Annette ist schon seit einer Viertelstunde hier. Mit 5:07 als 47. von 62 Frauen ist sie mit diesem Ergebnis sehr zufrieden.

Hier ist mein Bericht mit sehr vielen Fotos: <https://www.marathon4you.de/laufberichte/monschau-marathon/ein-sommertraum-in-der-eifel/4294>

*Jeden Mittwoch
Bahntraining
im Stadion
des MTV Karlsruhe*

***Auf Eure Teilnahme freuen sich
Michael, Marc und Marius
Termine im LSG-Kalender und im Klubraum***

31.7.22

Weinheim-Trails

Von Günter Kromer



Erstmals fand in Weinheim an der Bergstraße ein Traillauf mit wahlweise 11,5 km (360 Hm) oder 24,7 km (750 Hm) statt. Nachdem ich erst vor vier Wochen bei einem Wettkampf fast 18 Stunden lang unterwegs war, nahm ich die 24,7 km als gute Gelegenheit, mal deutlich schneller als bei meinen gewohnten Ultratrails zu laufen. Die Strecke war ideal, um auch Anfängern Lust auf Trailrunning zu machen und um erfahrene Läufer zu beschleunigen. Zufällig war meine Durchschnittsgeschwindigkeit fast exakt doppelt so hoch wie neulich bei den 4700 Höhenmetern vom Stubai-Ultratrail. Und wie gewohnt: Nach schnellen kurzen Strecken habe ich meist doppelt so viel Muskelkater wie nach langsamen Ultras.

Hier ist mein Fotobericht: <https://www.trailrunning.de/laufberichte/weinheim-trails/die-neue-lust-auf-einen-kurzen/4290>



**Interesse
am
Seniorenttraining?**

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

Einfach dazukommen.

Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

LSG-Trio beim 22. Reschenseelauf in Südtirol



Von Tim Hillmer

Seit 22 Jahren findet einmal jährlich der international bekannte Reschenseelauf in Südtirol, nahe des Dreiländerecks Italien/Österreich/Schweiz, statt. Nach zwei Jahren mit Einschränkungen, in denen der Lauf jedoch trotzdem stattfand, kamen am 16.07.2022 über 2000 Läufer aus ganz Europa erstmals wieder ohne Einschränkungen zusammen, um die 15,3 km lange Runde um den Reschensee im Vinschgau in Angriff zu nehmen. Darunter auch ein Trio der LSG bestehend aus Corinna Rinke, Peter Butzer und Tim Hillmer.



Tim Hillmer, Peter Butzer, Corinna Rinke

Der Lauf startet beim gerne als Fotomotiv verwendeten Kirchturm von Altgraun, der aufgrund der Entstehung des Stausees 1950 das einzige aus dem See ragende von einst 163 Bauwerken ist, die bei der Stauung des Sees im See verschwanden.

Nach einer recht flachen Streckenführung über die Ostseite, mit Blick in Richtung Ortlermassiv passiert das Teilnehmerfeld den Staudamm bei ca. Kilometer 5. Dort geht es auf die deutlich bergigere Strecke der Westseite, welche jedoch auf einem wunderbar ausgebauten Radweg mit herrlichen Ausblicken entschädigt. Besonders herausfordernd auf dieser Seite waren jedoch die häufigen und ungleichmäßigen Anstiege und darauffolgenden Bergabpassagen, die doch einigen Läufern und Läuferinnen regelrecht den Stecker gezogen haben.

Nach 4 flachen Kilometern über die Nord- und Ostseite mit starkem Rückenwind wartete dann der heißersehnte Runners Heaven auf die Teilnehmer.

Der Wettkampftag brachte mit böigem Wind und 28 Grad, trotz der beachtlichen Höhe von ca. 1500 m, zwar strahlenden Sonnenschein jedoch auch sehr anspruchsvolle Bedingungen mit sich. Alle drei LSG-Teilnehmer waren daher mit ihren erreichten Ergebnissen zufrieden. Ärgerlich bei Läufen in Italien ist die Notwendigkeit eines speziellen ärztlichen Attests nur für Laufveranstaltungen, um in die Klassenwertung überhaupt aufgenommen zu werden. Alle Starter ohne Attest kommen in eine separate "Just for Fun"- Wertung, was den Überblick über die eigene Platzierung in der Endabrechnung sehr schwierig macht. Nichtsdestotrotz ist der Lauf aufgrund der Landschaft, aber auch der starken Konkurrenz im Klassement eine Reise wert, sofern man sich mit den alpinen Bedingungen und der dünneren Luft anfreunden kann.





Alpe Adria Trail vom Faaker See in Österreich bis Duino in Italien

vom 12. -18.08.22, von Amos Brennecke



Auf dem Alpe Adria Trail wollten wir schon seit längerer Zeit laufen und Slowenien hat uns genauso interessiert, also war die Entscheidung schnell gefallen, welche Etappen wir in Angriff nehmen. Wir sind auf der letzten Etappe in Österreich vom Faaker See zunächst nach Kranjska Gora in Slowenien gewandert. Die Etappe war mit 27km und 1800Hm sehr anspruchsvoll und wir haben uns fast ausschließlich auf sehr schönen verwurzelten und mit Steinen verblockten Trails fortbewegt, laufen war hier nicht möglich.

Der Plan war, dass wir ab Kranjska Gora immer 2 Etappen absolvieren, es hat sich aber schnell herausgestellt, dass dies zu optimistisch geplant war. Zum einen habe ich einen Meniskusriss im linken Knie, weshalb ich schon 6 Wochen vorher nicht mehr trainieren konnte und Lothar mich rechtzeitig für das Event fit bekommen hat und zum anderen war durch die Hitze und das Gepäck von ca. 8kg schnelleres Laufen nicht möglich. Von Kranjska Gora nach Bovec haben wir die 2 Etappen mit 44km noch geschafft, danach mussten wir die Etappen jedoch anpassen, da die Hotels fest gebucht waren. Von Bovec haben wir uns mit dem Taxi nach Dreznica bringen lassen und sind von dort



Claudia Wollfarth und Amos Brennecke



wieder eingestiegen und bis Tolmin gelaufen. Auch hier haben wir uns auf schönen Trail entlang der Soča fortbewegt. Jetzt hatten wir die Berge weitgehend verlassen und es ging durch die friaulischen Weinberge, eine sehr schöne Gegend die immer wieder von Slowenien nach Italien führte, jedoch mit wenig Schatten. Unser nächster Etappenort war das mittelalterliche Städtchen Cividale del Friuli in Italien. Von dort ging es weiter durch schöne Weinberge und Anhöhen nach Cormons und am nächsten Tag bis ans Meer nach Duino.

Insgesamt haben wir in den 6 Tagen 180km und 6500Hm zurückgelegt. Wir haben die Zeit sehr genossen und hatten bis eine Stunde vor dem Ziel nur schönes Wetter, dann kam ein heftiges Gewitter. Den Alpe Adria Trail können wir sehr empfehlen, anspruchsvolle Trails, wechselnde Landschaften, schöne Etappenorte und wenig los unterwegs.

In der folgenden Woche waren wir dann mit dem Bulli unterwegs und haben den Norden Sloweniens weiter erkundet.



Link zum Alpe Adria Trail

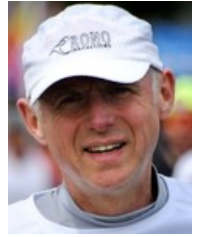
<https://www.alpe-adria-trail.com/>



10. Edition des „Salomon Zugspitz Ultratrail“

powered by Ledlenser“ (ZUT) 2022

von Andreas Mössinger



Zum 10ten Mal startete in diesem Jahr am Samstag, den 16. Juli, der Zugspitz Ultratrail (2011-2022) auf die große Schleife um die Zugspitze. In diesem Jahr ging es von Garmisch-Partenkirchen aus zum Ziel wieder in Garmisch-Partenkirchen am Kurpark. Es wurden insgesamt fünf verschiedene Distanzen angeboten, die jeweils entsprechend später auf den selben Rundkurs starteten, so dass das Ziel für alle dasselbe war.

Es gab den Basetrail mit 24 km und 640 Hm, den Basetrail XL mit 50 km und 1660 Hm, den Supertrail mit 68 km und 3110 Hm, den Supertrail XL mit 83 km und 3680 Hm (hier waren auch die Deutschen Ultramarathon Meisterschaften im Ultratrail 2022 enthalten) und die komplette Schleife war der Ultratrail mit 108 km und 5120 Hm.

Insgesamt nahmen in diesem Jahr über 3000 Läufer*innen an den fünf Wettbewerben teil. In meinen Augen sehr bemerkenswert war die Anzahl der Finisher im langen und harten Ultratrail: 366 Herren und 48 Frauen!! Beim Supertrail XL „nur“ 120 Männer und 27 Frauen.

Doch nun zu meinem Laufbericht:

Angestachelt von Irwan Harianto, der gerne beim ZUT an der DM teilnehmen wollte und die Idee hatte, dass wir dort beide teilnehmen könnten, entschied ich im April, mich beim Supertrail XL anzumelden.

Dies war aber schon relativ spät, um z.B. noch entspannt ein Hotel buchen zu können.

In Garmisch-Partenkirchen

fanden wir dann aber doch noch ein eben etwas nobleres Hotel, allerdings hatten wir ja nicht viel von der Noblesse, weil es gar keine Zeit gab...

Die nächsten Fragen und Schwierigkeiten bestanden darin, die richtige Ausrüstung zu finden. Denn der ZUT verlangt eine umfassende Berglaufausrüstung fürs Hochgebirge (siehe auf der ZUT-Website). Besonders wichtig war dann in der Vorbereitung, uns an die neue Ausrüstung zu gewöhnen. Das Laufen mit dem 4 kg schweren Rucksack, den Trailrunningstöcken und den neuen Schuhen und alle Ernährungsdetails...

Dies bewältigten wir einigermaßen spät aber noch ausreichend durch lange Läufe im Bereich von Ettlingen bis Forbach, besonders gut geeignet erscheint der Bereich Teufelsmühle - großes Loch, auch z.B. der steile Aufstieg von Herrenalb zur Hahnenfalzhütte oder auch auf dem Westweg weiter der Abstieg (ca. 700 Hm) vom Hohloh-Turm nach Forbach.



So erreichten wir guten Mutes am Freitag, den 15.07., Garmisch-Partenkirchen um ca. 13:00 Uhr und holten als Erstes unsere Startnummer ab. Man bekam das Starter-Pack, einen geräumigen Rucksack mit üblichen Werbeinhalten. Auch eine große Ausstellung von Sportfirmen war im Bereich Kurpark und Richard-Strauss-Platz aufgebaut, und viele Läufer waren schon da. So gingen wir zur Pasta-Party Mittagessen und später weiter zum Einchecken ins Hotel.

Am späteren Nachmittag besuchten wir die sehr interessante Ausstellung (man fand besonders gute Preise, wenn das passende Produkt noch verfügbar war...) und ließen uns inspirieren. Nach einem Abendessen im Restaurant kehrten wir zum Hotel zurück und mussten jetzt unsere Sachen vorbereiten für den Lauf. Nichts durfte fehlen, und alles sollte am richtigen Platz verfügbar sein.

Wecken am nächsten Tag war um 4:15 Uhr, und wir fuhren um 5:30 Uhr die 7 km nach Grainau.

Es war ein herrlicher Sommermorgen, der auf diese Weise mit wunderbarem Bergblick sehr ruhig begann. Denn der Shuttle-Bus mit den anderen Läufern kam erst kurz vor 7:00 Uhr an.

Um 8:00 Uhr war der Start.

Endlich laufen!! Und es ging aufwärts. Wir ließen es ruhig angehen und versuchten, uns noch nicht zu sehr zu fordern ob der langen weiteren Strecke... Laufend im Wald kamen immer wieder sehr schöne Ausblicke auf die umliegenden Berge... Nur zwei Mal ließen wir uns durch diese Traumkulisse zu ein paar Handybildern hinreißen, wodurch wir natürlich etwas Zeit liegen ließen. Aber es war ein so herrliches Wetter, und es war uns die Zeit nicht ganz so wichtig. Ankommen im Zeitlimit war die Devise und gesund bleiben...

Drei große Erhebungen galt es aufwärts und abwärts zu bewältigen. Und der Untergrund war lange Zeit sehr schlecht: Fußbreite Rillen im Gras, rutschiger Schotter, felsige Passagen und steile Steigungen und Downhills.

So kämpften wir uns durch die ersten 34,5 km zur Hämmermoosalpe (wir waren 40 Min. vor Zeitlimit), wo es einen Medical Check gab. Da ich mir durch Ausrutschen auf Schotter kurz vorher eine blutige Hand geholt hatte, dauerte der Aufenthalt etwa 10min länger, bis alles versorgt war. Mit Handschuhen wegen der Verletzung ging es aber unbeeinträchtigt weiter, denn wir hatten noch den letzten großen Berg vor uns. Er führte uns sehr zäh wieder auf über 2000 Hm hinauf bis ein nicht leichter und sehr langer Abstieg (am Ende waren auch noch hohe Stufen im Weg eingerichtet) uns endlich hinab ins Tal führte. Wir rannten die letzte flache Strecke zur Verpflegungsstation „Leutascher Ache“ so schnell wir konnten in Sorge, weil wir dach-



ten, dass wir evtl. bei nicht Erreichen der Cut-Off-Zeit aus dem Rennen genommen werden würden. Dem war glücklicherweise nicht so. Ca. 8 Minuten zu spät konnten wir dennoch weiterlaufen. Anscheinend gilt der Cut-Off nur am Ziel.

Von nun an gestaltete sich die Strecke nur noch mit moderateren Auf- und Abstiegen und vom Untergrund her eher wie ein normaler Waldweg. Jetzt um ca. 21:45 Uhr wurde auch die Stirnlampe nötig. So erreichten wir den nächsten Verpflegungspunkt, das Schützenhaus in Mittenwald auch wieder gerade im Zeitlimit. Nur: Eine neue Entwicklung sollte uns die restliche Zeit beschäftigen: Irwan hatte mit dem Magen zu schaffen... Es war ihm übel, und er fand kein Mittel... Tee oder auch Salzstangen bewirkten keine Besserung.

Den VP Elmau erreichten wir dann wieder nur mit Verzögerung zum Zeitlimit und auch beim Eckbauer (letzte VP vor Ziel) waren es noch 20 Minuten darüber. Wir wussten, dass es nun nur noch abwärts ging, und so liefen wir dann locker bis schneller oder gingen wieder zur Schonung für Irwan... Jedenfalls erreichten wir Garmisch bei anbrechendem Tag und waren ca. 15 Minuten vor dem Limit dann glücklich im Ziel (um ca. 04:45 Uhr, Laufzeit 20h:45').

Für mich war es die aufregendste Trailerfahrung bislang. Und als letzter Mann im Wettkampf kann ich mich natürlich nicht sehr brüsten... Aber es war bei herrlichem Wetter ein super schöner Lauf und Lauferlebnis. Bergwelt vom Feinsten!! Das stimmte mich sehr positiv!

Irwan musste sich dann im Ziel ausruhen und konnte um 8:30 Uhr nicht zur Siegerehrung der Deutschen Meisterschaft persönlich erscheinen. Also holte ich seine Medaille... Er erreichte die Bronze-Medaille in der Altersklasse M70. Herzliche Gratulation!

Und ihm gilt auch besonders mein Dank, weil er die Idee hatte, mich zu fragen, mit nach Garmisch-Partenkirchen zu kommen. Dieses sehr gelungene Erlebnis wird mir noch lange im Gedächtnis bleiben. Eindrücke, Gespräche und, alles live zu erleben, das ist einfach sehr stark!!!

Beim ZUT gab es weitere LSG-Teilnehmende:

Beim Basetrail XL (50 km):

Claudia Wohlfahrt finishte in 6:59 als 3. der Kategorie Master Senior Women (Gratulation!!)

Beim Basetrail (24 km) finishte

Jan Wandel in 2:09 h (Men) und Sandra Naue in 2:47 h (Women)

Link zur Website des ZUT:

<https://zugspitz-ultratrail.com/>



Trail Marathon Heidelberg

Von Günter Kromer

18.09.2022



Nachdem der zehnte Trailmarathon Heidelberg erstmals im September statt im Oktober stattfindet, hätte man eigentlich auf einen spätsommerlichen Laufgenuss hoffen können, aber Petrus wollte offensichtlich, dass wir ausgerechnet in diesem Jahr schon früher als gewohnt die Heizung einschalten müssen. Wir starten bei nur etwa 10 Grad, doch zumindest bleibt es entgegen der Prognosen aller Wetterdienste die ganze Strecke über trocken. Ich freue mich seit vielen Wochen darüber, dass der Termin für den Trailmarathon in diesem Jahr mal wieder auf mein arbeitsfreies Wochenende fällt. Nach bisher 105 Marathon- bzw. Ultramarathons ist das die erste Strecke, auf der ich nun schon zum vierten Mal starte.

Als Höhenmeter werden auf der Startseite der Homepage 1500 angegeben, bei der Streckenbeschreibung steht 1800, beim der detaillierten Karte 1826. Auf jeden Fall ist es ein herausforderndes Streckenprofil, das niemand unterschätzen sollte. Es werden auch kürzere und längere Distanzen angeboten.

Vom Karlsplatz in Heidelberg laufen wir über die Neckarbrücke und hinauf zum Philosophenweg und steigen bald darauf bei der Thingstätte die vielen Stufen hinauf. Viele Kilometer geht es dann in häufigem Wechsel zwischen Auf- und Abstiegen weiter, mal auf Trails, mal auf schneller laufbaren Wegen. Nach 17 Kilometern ist die erste Verpflegungsstelle, leider nur mit Wasser, Iso, Red Bull, Bananen und extrem trockenen Riegeln. Das war früher hier viel besser. Der Abstieg ins Neckartal führt meist über breite Wege. Dann geht es wieder einige Zeit auf und ab. Höhepunkt ist der anstrengende Aufstieg über die Himmelsleiter, eine sehr steile Treppe aus Natursteinen. Vom Königstuhl laufen wir dann wieder meist über Trails hinab, am Schloss vorbei und zurück zum Karlsplatz. Ich hatte wegen einer Erkältung in den Wochen zuvor überlegt, ob ich überhaupt starten soll, und war entsprechend langsamer und nach 6:46 Stunden erschöpfter als bei meinen früheren Heidelberg-Starts. Mehr als zwei Stunden vor mir kam Jan Wandel mit 4:40 als 36. von 98 Finishern ans Ziel.



Super lief es für Lea Cagol, die den Base Trail mit 20 km und 622 Höhenmetern in 1:40 als schnellste von 37 Frauen gewann. Elke Cagol kam mit 2:27 auf Platz 23.

Hier ist mein ausführlicher Bericht mit sehr vielen Fotos:

<https://www.trailrunning.de/laufberichte/trail-marathon-heidelberg/>

<https://www.trailrunning.de/laufberichte/trail-marathon-heidelberg/>



Samstag, 15.10.2022

36. Oberwaldlauf über 5 und 10 km

14:30 Uhr (10 km) bzw. 14:40 Uhr (5 km)

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 23.10.2022

43. Pfintallauf der TSG Berghausen

10 km um 10:00 Uhr, 200 m Bambini, 400 m Schüler Uhr,

3100 m Schüler um 9:40 Uhr



[Link zum Veranstalter](#)