

Hardtwaldrunner

Nr. 49 - Dezember 2015



24. Kalmit-Berglauf

geschrieben von Madeleine Fina



Die Kalmit mit ihren 672,6 m ü. NHN ist der höchste Berg im Pfälzer Wald. Einmal im Jahr ist es den Läufern überlassen, den Gipfel zu stürmen. Von der Ortsmitte in Maikammer bis zum Ziel auf der Kalmit gilt es 8,1km und 505 Höhenmeter zu bezwingen. Am Samstag, den 21.11.2015 stellten sich 615 Läufer dieser Herausforderung. Auf der asphaltierten Strecke mit liebevollen KM-Markierungen („Beiß dich durch!“) konnte man sogar schon den ersten Schnee in diesem Jahr erblicken.

Am schnellsten wurde der Berg in 31:19 Min. von Jonas Lehmann bezwungen, der für den TuS 06 Heltersberg startet. Bei den Damen konnte Melanie Noll ihrer Favoritenrolle gerecht werden und kam nach 36:24 Min. ins Ziel.



© Johann Till (4)

Der erste LSG'ler, der einen warmen Tee im Ziel entgegen nehmen konnte, war Amos Brennecke (39:13 Min.). Die schnellste Frau war Pia Winkelblech in 43:17 Min., startete jedoch für den TSV Kandel. Somit vertrat Anja Falkenberg mit 44:51 Min. unsere Vereinsfarben als erste Frau und konnte sich außerdem den 2. Platz ihrer AK W45 sichern. Doch das war nicht die einzige Platzierung, die unsere LSG an diesem Samstag erreichen konnte. So wurde Peter Beil Erster seiner Altersklasse M60 (41:47 Min.). Ebenso konnten Elke Cagol (1. W60 in 50:24 Min.) und Beritta Zeil (1. W65 in 50:34 Min.) ihre Altersklassen anführen. Im Zuge des Pfälzer Berglaufpokals konnte Beritta mit 4 von 7 Wertungsläufen ihre Altersklasse gewinnen. Ulrike Hoeltz wurde Zweite der W50 (47:47 Min.) und auch ich konnte als 3. in der WHK (46:03 Min.) mehr als zufrieden sein.

IN DIESER AUSGABE u. A.

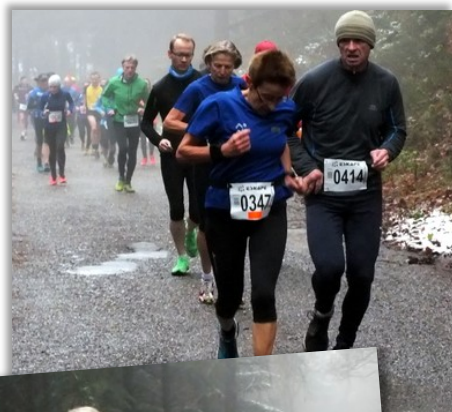
Kalmit Berglauf	1/2
Jubilare + Weihnachtsfeier	3
BaWü - Waldlaufmeisters.	4
VL Langensteinbach	5
Gardasee Halbmarathon	6
KSC Schlossparklauf	7
G. Kromer auf 3 Trails	8
LaufReport im Portrait	9
Grüße aus Peru	10
LSG Schatzkästchen	12
Aphrodite HM Cypren	13/14
Newsticker	15
Im Fokus	16/17

Fortsetzung

Mit insgesamt 20 LSG'lern konnten wir nach den Karlsruher Lemmingen (24 Startern) den 2. teilnehmerstärksten Verein stellen. Anschließend ließen wir den erfolgreichen Tag in einer schönen, gemütlichen Runde mit Gans und anderen Spezialitäten ausklingen.

Hier alle Ergebnisse unseres LSG-Teams:

Amos Brennecke	39:13 min	
Lukas Gerhard	40:42 min	
Peter Beil	41:47 min	1. M/60
Daniel Flöter	42:36 min	
Anja Falkenberg	44:51 min	2. W/45
Bernhard Walli	45:22 min	
Madeleine Fina	46:03 min	3. WHK
Valerie Knopf	46:30 min	
Andrea Kümmerle	47:38 min	
Claudia Wollfath	47:39 min	
Norbert Piekorz	47:51 min	
Ulrike Hoeltz	47:47 min	2. W/50
Katja Gerhard	48:36 min	
Matthias Köhl	49:24 min	
Elke Cagol	50:24 min	1. W/60
Beritta Zeil	50:34 min	1. W/65
Kai Berton	52:43 min	
Julia Becker	53:07 min	
Jasmin Jandke	54:17 min	
Daniela Holmes	55:23 min	



Link zur Gesamtergebnisliste bei
www.laufinfo.eu:





Dezember 2015

Wir gratulieren:

Luise Wollfarth, Natascha Bischoff, Marco Schnurr,
Nicola Wahl, Thomas Dahlinger, Rolf Suter, Jens Jäger,
Reinhold Keck, Thorsten Jaekel, Michael Mendrzyk,
Charlotte Slamka, Matthias Köhl, Beritta Zeil, Irene Geithoff,
Günter Kromer, Thilo Schmalkoke, Frank Richter, Andrea Kümmerle,
Jürgen Trunk, Klaus Becker, Wolfgang Möck, Uwe Vischer und Michael Deck.



Einladung zu Weihnachtsfeier

Liebe LSG`lerInnen,
zu unserer
Weihnachtsfeier 2015
möchten wir Euch ganz
herzlich einladen.

Wir treffen uns
am **Donnerstag, den 10.12.2015**
um 18:30 Uhr im DJK Ost
Friedrichstaler Allee 52

Wir haben uns wie im letzten Jahr für ein Buffet beim DJK Ost entschieden. Das Buffet wird pro Person 20 € kosten, dieser Preis wird für unsere Mitglieder und angehörige Helferinnen und Helfer mit 10,- € bezuschusst. Andere Begleitpersonen zahlen den vollen Preis. Die Getränke trägt jeder selbst.

Da wir die Teilnehmerzahl im voraus buchen müssen, bitten wir Euch, uns Eure Teilnahme, gegebenenfalls auch von Begleitpersonen, bis spätestens Montag, den 07.12.2014, verbindlich bei Regina Berger-Schmitt (siehe Kasten) zu melden. Der Eigenbeitrag wird bei Vorliegen eines SEPA-Lastschrift-Mandats eingezogen, andernfalls bitten wir, das Geld zeitgleich mit der Anmeldung auf das Konto der LSG Karlsruhe bei der Sparkasse Karlsruhe Ettlingen zu überweisen (IBAN DE97 6605 0101 0010 6475 68, BIC KARSDE66XXX).

Wenn jemand von Euch Ideen und Lust hat, die Feier mit kleinen, kurzweiligen Programmpunkten aufzulockern (z.B. Musik, Gesang, Gedichte, Geschichten), ist das sehr willkommen. Bitte teilt das bei der Anmeldung mit.

Allen, die sich im Laufe des Jahres aktiv an unseren Veranstaltungen oder im Rahmen des Badenmarathons für den Verein eingesetzt haben, sagen wir bei dieser Gelegenheit nochmals herzlichen Dank.

Anmeldung zum Buffet bis 07.12.2014

(bitte diesen Termin nicht versäumen!)

Auf zahlreiches Erscheinen freut sich

Euer Vorstand

Fragen, Rück- und Anmeldungen
zur Weihnachtsfeier an:

Regina Berger-Schmitt,
0721/9862143
email:
regina.berger-schmitt@lsg-ka.de

07.11.2015

TGO

BADISCHER
LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V.

BaWü-Waldlaufmeisterschaften 2015

geschrieben von Johann Till

Quasi als besonderes Schmankerl zu ihrem Jubiläumslauf, dem 40. Ötigheimer Herbstlauf, erhielt der „TG Ötigheim“ dieses Jahr den Zuschlag auch die Badischen Waldlaufmeisterschaften auszurichten. Da der Ötigheimer Herbstlauf seit Jahren auch bei vielen Aktiven unserer LSG eine immer wieder gerne besuchte Veranstaltung darstellt, verwundert es nicht, dass mit Julia Bush, Ulrike Hoeltz, Beritta Zeil, Peter Beil, Oliver Pausch und Andy Eisele auch insg. 6 unser besonders ambitionierten LäuferInnen ihre Meldung zu dieser Landesmeisterschaft abgegeben haben.

© Johann Till (6)



Oliver

Andy

Peter

Beritta

Ulrike

Julia

Auf den unterschiedlichsten Streckenlängen zwischen 3.450 bis 5.900 Meter haben sich unsere Heroen dabei prächtig geschlagen und durften unterm Strich 4 Medaillen mit nachhause nehmen.

Gleich beim 1. Lauf der Meisterschaften überhaupt, der Senioren der M30 bis M45 über 5.900 Meter, musste Oliver Pausch Farbe bekennen. Die für einen Novembertag außergewöhnlich hohen Temperaturen machten vielen Teilnehmern stark zu schaffen. Auch Oliver musste gehörig leiden und sich am Ende mit dem undankbaren 4. Platz seiner M40 bescheiden. Mit der Holzmedaille als Viertplatziertes musste sich, eine halbe Stunde später, auch Andy Eisele in seiner M50 über 4.900 Meter zufrieden geben. Besser lief es für Peter Beil, der sich im selben Lauf die Bronzemedaille seiner M60 zu sichern vermochte.

Es war der Tag unserer Damen. Sowohl Ulrike Hoeltz, als auch Beritta Zeil liefen über die Distanz von 3.450 Metern ein bravouröses Rennen und wurden dafür jeweils mit Silber und dem Vizetitel in ihren Altersklassen ausgezeichnet. Für die Überraschung des Tages sorgte aber Julia Bush. Im Lauf der männl. Jugend U20, den Junioren wie Juniorinnen U23, der Frauenhauptklasse, sowie der W30 bis W35 über 4.900 Meter, ging es schon vom Start weg mächtig ab. Dieses hohe Anfangstempo war Julia nicht gewohnt und schlimme Befürchtungen taten sich auf, als man Julia als Vorletzte um die Kurve entschwinden sah. Zu schnell für viele wie sich im Ziel bald zeigen sollte. Eine um die andere Läuferin musste Dampf rausnehmen und fiel Julia förmlich entgegen, die ihr Tempo gleichmäßig weiterlief und bis ins Ziel insg. 10 ihrer Geschlechtsgenossinnen eingesammelt hatte. BaWü-Waldlaufmeisterin in der W30 ihr verdienter Lohn.

Link zu den Ergebnissen der Meisterschaft:

40. Ötigheimer Herbstlauf

Jannik Arbogast hatte als neuer BaWü-Waldlaufmeister auf der Männer-Langstrecke über 9.600 Meter seinen Lauf noch gar nicht beendet, als auch schon der Startschuss zum Herbstlauf über 5 Kilometer ertönte. Hier gewinnen Daniel Flöter in neuer persönlicher Bestzeit von 19:42 min seine M35 und Rolf Breithaut dominierte seine M70 in 26:52 min. Mit dabei auch Andy Eisele (25:06), der die Gelegenheit als „Auslauf“ nützte und in diesem Rahmen Tochter Lea im Fünfer-Schnitt begleitete.



Rolf

Daniel

Beim Hauptlauf über 10-Kilometer, wie könnte es auch anders sein, schon wieder Julia Bush als 4. Frau und Siegerin ihrer W30 in 44:10 min. Vor ihr läuft Rolf Bohrer in guten 42:28 min auf Rang 2 seiner M55. Jürgen Creutzmann betätigt sich als Zugläufer (4:30) und geht in 44:47 min über die Ziellinie. Da hatte Klaus Becker fast noch 8 Minuten vor sich. Als letzter LSG-Finisher an diesem Tag geht Klaus die Sache genießerischer an und beschließt „seinen Herbstlauf“ in 52:20 Minuten.

Link zu den Ergebnislisten bei: www.laufinfo.eu

08.11.2015

Frühlingsmärchen im November

geschrieben von Peter Beil



War das ein Wochenende. Mit Temperaturen um die 20° fühlte man sich wie im Spätfrühling und doch zeigte der Kalender 7./8. November 2015. Vor 2 Jahren hatte der austragende Verein des Karlsbader Volkslaufs, der SV Langensteinbach, einen Versuch gewagt und die Veranstaltung total im Freien geplant. Das ging voll daneben. Regen und Kälte sorgten für viel Unmut. Danach wechselte man für die Ehrungen wieder in Halle. Doch in diesem Jahr wäre sicherlich jeder gerne draußen geblieben, um Sonne und Temperatur zu genießen.

Schon morgens um 9.30 Uhr fuhr ich im T-Shirt von Durlach nach Langensteinbach und kam trotzdem mächtig ins Schwitzen. Oben angekommen erwartete mich ein prächtiges Bild. Das Stadion war sehr gut gefüllt und eine Superstimmung begleitete die 5km-Läufer ins Ziel. Kein Wunder, denn zwischen den beiden Läufen 5 km und 10 km findet wohl einer der größten Schülerläufe der Region statt. In diesem Jahr 238 TeilnehmerInnen, was aufgrund der Herbstferien sogar noch wenig war. Da Schüler der verschiedenen Altersklassen meist noch viele Angehörige mitbringen, erklärt dann auch, warum das Stadion so gut gefüllt war.

Die LSG war mit 11 Teilnehmern bei den 4 Läufen vertreten, wobei 7 den 10er favorisierten.



Amos Brennecke (38:27) war hier unser schnellster und wurde in seiner AK 50 dann auch zweiter. Überhaupt waren unsere Teilnehmer sehr erfolgreich, den von den 7 kamen 5 auf's Treppchen: jeweils zweite wurden zusätzlich zu Amos noch Peter Beil und Elke Cagol, und Thilo Schmalkoke und Angelos Svarnas konnten jeweils den 3. Platz erringen. Trotz guter Leistungen gingen Stefan Fritz (39:37min 5.MHK) und Ivan Lucic als 6. in der AK60 leer aus, wobei gerade Ivan der 10er-Klassenwertung zum Opfer fiel.

Getoppt wurde dieses Ergebnis aber noch von Knut Wintergerst, Regina Berger-Schmitt und Rolf Breithaupt, die alle 3 den ersten Platz für unseren Verein in ihrer Altersklasse erlaufen konnten. Super! Vor allem Knut lief mit seinen 54 Jahren, auf der nicht einfach zu laufenden Strecke, noch 18:36 min und wurde damit sogar Gesamtdritter.

Bei den Schülerinnen hatten wir mit Joelle Böckenkrüger auch eine Vertreterin und sie präsentierte sich in guter Form. Für die 2 km benötigte sie gerade mal 9:52 min und wurde damit 6. in der WU12.

Wie schon beschrieben, hätte für die meisten die Siegerehrung auch draußen im Stadion stattfinden können. Aber welcher Ausrichter will sich schon auf so einen unsicheren Kantonten wie das Wetter verlassen. So fiel denn auch die Stimmung in der Halle etwas ab, denn 5er und Schüler waren ja schon abgehandelt und dementsprechend mäßig besetzt waren dann auch die Tischreihen.

Alles in allem kann man dem SV Langensteinbach nur wünschen, dass sich das Wetter im nächsten Jahr ähnlich präsentiert, denn durch sonnendurchfluteten herbstlichen Wald zu laufen macht besonders viel Spaß.

Link zur Veranstalterseite mit den Ergebnislisten:

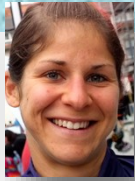


08.11.2015



Half Marathon Garda Trentino

geschrieben von Lena Schmidt



Nachdem ich mit dem Marathon in Münster eigentlich bereits mein Jahresziel erreicht hatte, juckte es mich doch nochmal in den Fingern an den Start einer größeren Laufveranstaltung zu gehen und mich der Halbmarathondistanz ein zweites Mal in 2015 zu stellen. Da es in Deutschland jedoch eher schwierig ist, einen halbwegs bestzeitenfähigen Halbmarathon zu dieser Jahreszeit zu finden, führte mich der Weg über ein verlängertes Wochenende an den schönen Gardasee zum Halbmarathon rund um Riva del Garda.



Gemeinsam mit Simon Stützel, der mit dem Ziel mitgereist war, um bei einem schnellen Halbmarathon die geforderte EM-Norm für 2016 zu erreichen, traten wir am 08. November bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen 25 Grad an den Start.



© Lena Schmidt

Die Strecke führte von Riva del Garda nach Arco und von dort zunächst an einem Kanal und dann am Gardasee entlang wieder zurück nach Riva ins Ziel. Kein langsamer, wenn auch etwas windanfälliger Kurs und die Temperaturen durchaus gewöhnungsbedürftig, hatte man doch die letzten Wochen zuhause in Deutschland eher mit Mütze und Handschuhen als mit kurzen Hosen und Sonnenbrille trainiert. Die ersten Kilometer waren leicht bergabführend optimal zum Einrollen. Das Stück zwischen Riva und Arco zog sich etwas, zumal die Strecke hier auch leicht ansteigend war und man die Seeluft deutlich zu spüren bekam. Auf dem Rückweg jedoch genau das Gegenteil und so konnte ich es leicht bergab nochmal rollen lassen und bei km 16,5 die bis dahin 6. Platzierte überholen. Dass meine



© Lena Schmidt

Saison mit allen ihren Highlights jedoch auch schon sehr lang war, sollte ich dann auf den letzten Kilometern zu spüren bekommen und ich freute mich umso mehr auf den Zieleinlauf. Am Ende hieß es für mich Platz 6 der Frauen und eine über einminütige Verbesserung meiner Halbmarathonbestzeit auf 1:21:55 h.

Damit kann ich sicherlich auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken und mich erstmal in die verdiente Winterpause verabschieden ehe es in die Vorbereitung und Formaufbau für die neue Saison geht.



© Lena Schmidt

[Link zur Seite des Veranstalters mit den Ergebnislisten](#)



Hier der Link zum aktuellen BLV-Newsletter Nr.13/2015 vom 19.11.2015

u.a. mit dem Rahmenterminplan der Meisterschaften im Jahr 2016 etc.





15.11.2015

22. Karlsruher Schlossparklauf

geschrieben von Johann Till



Ein böiger aber milder Herbstwind fegte bunte Blätter ums Karlsruher Schloss, durch seine von dort ausgehenden Alleen und auch rings ums Wildparkstadion. Ab und an blitzte sogar die Sonne durch und staunte dabei nicht schlecht über die Vorstellung, die unser Neumitglied Christoph Hakenes beim 22. Karlsruher Schlossparklauf zum Besten gab. In einem couragierten Rennen forderte er den haushohen Favoriten Jannik Arbogast frech heraus und hielt die Entscheidung bis ins Stadionrund offen. Am Ende waren es gerademal 7 Sekunden die ihm der Ausnahmeläufer der LG Region Karlsruhe nach 9,9 km im Ziel abzunehmen vermochte. Beim Schlossparklauf startete Hakenes noch für den Rechnungshof BaWü, seit dem 01.11.2015 ist er Mitglied unserer Laufsportgemeinschaft.



Oben: vorn in Gelb Christoph Hakenes

Links: Klaus Lüder

© Ekkehard Gübel (2)

Mit insgesamt 10 LäuferInnen war unsere Laufsportgemeinschaft auch dieses Jahr bei der Hatz durch den markgräflichen Schlosspark erfreulich stark vertreten. Hinzu kommen einige weitere, die, weshalb auch immer, unter fremder Flagge und Shirt gestartet, den Vereinsfotografen aber dennoch nicht entgangen sind. Unter „LSG Karlsruhe“ erliefen sich Treppchenplätze: Angelos Svarnas als Erster seiner m60 in 41:22 min, Julia Bush (40:55) und Valerie Knopf (45:25) als jeweils Zweite ihrer AK w30 bzw. w40, sowie Josef Kranz als Dritter seiner m50 in 40:34 min. Wenn auch Klaus Lüder für seine Ruderfreunde vom Rhein-

klub Alemannia am Start gewesen ist und die m80 in 1:07:11 h gewonnen hat, ist er doch schon seit 01.01.1995 auch LSG-Mitglied und darf in diesem Rahmen ebenfalls genannt werden.

Als schnellster in unseren Vereinsfarben überhaupt meldete sich Thilo Schmalkoke nach 38:46 min im Ziel zurück und im Jugend/Schülerlauf über 3300 Meter war Joelle Böckenkrüger in 17:04 min unterwegs.

Hier die Ergebnisse aller LSGler:

Christoph Hakenes	34:36 min	1. m40
Thilo Schmalkoke	38:46 min	
Daniel Flöter	40:12 min	
Josef Kranz	40:34 min	3. m50
Julia Bush	40:55 min	2. w30
Angelos Svarnas	41:22 min	1. m60
Gerhard Kronavetter	42:04 min	
Jürgen Creutzmann	43:03 min	
Valerie Knopf	45:25 min	2. w40
Ivan Lucic	46:03 min	
Stephan Neumann	48:44 min	
Petra Halbich	50:54 min	
Klaus Lüder	1:07:11 h	1. m80

Link zu weiteren Bildern:



Link zur Gesamtergebnisliste bei:

www.laufinfo.eu

24.10.+25.10.15 Transruinalta + Transviamala
30.10. - 1.11.15 Azores Trailrun Triangle Adventure



Autor: Günther Kromer

Für 2015 hatte ich mir von Anfang an vorgenommen, nicht wie in den letzten Jahren zu versuchen, immer längere Distanzen zu schaffen, sondern möglichst viele schöne Ultratrail-Strecken kennen zu lernen. Das hat sich gelohnt! Mit wenigen Ausnahmen gefiel mir jedes Laufabenteuer sehr gut. Die Wettkämpfe brachten mich nach Dänemark, Belgien, Italien, Frankreich, Österreich, Portugal und in die Schweiz. Als Saisonabschluss legte ich ein anspruchsvolles, aber erlebnisreiches Doppelwochenende hin.

Zuerst lief ich in der Schweiz den Transruinalta Trailmarathon durch die Schlucht des Vorderrheins und am Tag darauf den Klassiker Transviamala durch die Schlucht des Hinterrheins, zwei auch für Trail-Anfänger geeignete Strecken mit schöner Landschaft und hervorragender Organisation.

Nur wenige Tage später lief ich auf den Azoren (eine zu Portugal zählende Inselgruppe) drei Tage lang insgesamt etwa 100 km und 5000 Hm auf teilweise technisch sehr abenteuerlichem Trails auf drei landschaftlich recht unterschiedlichen Inseln. Urwald, Vulkane und Meer - eine tolle Kombination! Auf den Azoren hatten wir zwar teilweise mit dem Wetter Pech, so dass wir bei der ersten Etappe nicht bis ganz hinauf auf den Gipfel des Vulkan Pico laufen durften und am letzten Tag an dem Krater auf Faial gegen Sturm, Nebel und eiskalten Regen kämpfen mussten, aber es war dennoch das faszinierendste Lauferlebnis meines Lebens.

Schaut Euch die Bilder an und überlegt, ob dies nicht auch für Euch ein interessantes Trainingsziel für 2016 wäre! Insgesamt lief ich nun in diesem Jahr an insgesamt 19 Wettkampf-Tagen 803 km mit mehr als 36.000 Höhenmetern. Jetzt bin auch ich froh über eine längere Regenerationspause und plane schon erlebnisreiche Events für nächstes Jahr.

Hier sind meine ausführlichen Berichte mit sehr vielen Fotos zu den Läufen:

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/transruinalta/auf-trails-durch-die-rheinschlucht/2964>

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/azores-triangle-adventure/3-tage-3-inseln/2971>

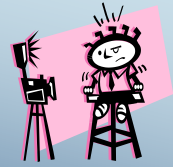
<http://www.trailrunning.de/laufberichte/transviamala/tiefe-schluchten-und-bunter-herbstwald/2965>



© Günther Kromer (3)

Im Portrait

Die Macher von LaufReport



Mit freundlicher Genehmigung des Autors Wilfried Ratz der aktuellen Sonderausgabe von German Road Races entnommen:



Mit viel Herzblut bei der Sache: Schon seit 15 Jahren versorgen Constanze und Walter Wagner die User ihres Internetportals LaufReport mit den News der Szene

Lesenswertes übers Laufen

Mit Herzblut arbeiten Constanze und Walter Wagner zusammen mit 35 freien Mitarbeitern an dem Internetportal LaufReport, das in der Szene nicht zuletzt wegen der kritischen Töne höchst geschätzt wird.

Im Jahr 2016 darf LaufReport ein kleines Jubiläum feiern. 15 Jahre jung ist das Internetportal, das sich mehr oder weniger, wie letztlich auch der Name verspricht, dem Laufsport verschrieben hat. Mit Herzblut und Bienenfleiß haben die aktiven Läufer Constanze und Walter Wagner, sesshaft im südhessischen Reichelsheim im hügeligen Nirgendwo, ein Internetportal geschaffen, das von Läufern, Nicht-Läufern, Veranstaltern, Managern und ach wem sonst noch überaus gerne gelesen wird. „Etwa 12 Millionen Besuche hat LaufReport generiert“, weiß Walter Wagner die Beliebtheit in Zahlen auszudrücken. Sprichwörtlich Tag und Nacht arbeiten die „CoWaWa’s“ im Verbund mit 35 MitarbeiterInnen, die unterschiedlich häufig, aber regelmäßig von Läufen berichten, um ein höchst aktuelles, lesenswertes Internetportal zu erstellen, das nicht zuletzt wegen

seiner kritischen Töne nicht nur in der einschlägig vorbelasteten Szene gerne gelesen wird.

Pionierarbeit

Constanze und Walter Wagner zählen zweifellos zu den Internetpionieren. Seit 2002 ist das elektronische Format auf dem Markt, schon ein Jahrzehnt früher liegen die Ursprünge journalistischen Schaffens, denn damals erschien quasi die Erstausgabe von LAUFmit, vornehmlich mit regionaler Ausstrahlung. Alleine die globale Verbreitung verbot zudem bei der Onlineversion eine geografische Begrenzung, denn wer heute auf www.laufreport.de geht, der findet

Laufereignisse über alle Kontinente hinweg.

Aber nicht nur das, die Themenvielfalt bei LaufReport ist ebenso beeindruckend wie auch die verschiedenen Rubriken, mit denen eine Userbindung einhergeht. Vor allem alle Facetten des Laufsports, die stetig „hereinbrechenden“ News der Verbände, Veranstalter und Agenturen, die Sprechstunde mit dem Laufdoktor Rudolf Ziegler, Sonntags Tagebuch, Portraits, Reisen und Laufen, Training und mehr sind anzuklicken – ein Fundus, der beispiellos in der deutschsprachigen Laufszene ist.

Was für die einstigen Industriekaufleute mit einem kräftigen Schuss Laufbesessenheit als besserer Nebenjob begann, ist längst zum Hauptberuf geworden. „Was LaufReport nach wie vor stützt, das sind der gestalterische Aufwand und der Fleiß“, vermutet Constanze Wagner, die vor allem als Ultraläuferin sogar zu internationalen Lorbeeren kam: Zweimal gewann sie den legendären Bieler Hunderter, zudem Bronze im Einzel und Mannschaftsgold mit der deutschen Nationalmannschaft in der IAU-Weltmeisterschaften. Ehemann Walter bezeichnet sich hingegen eher als Freizeitläufer mit allerdings höchst erstaunlichen 88 Marathon- und 42 Ultraläufen.

Unabhängige Arbeit

Wie finanziert sich ein vergleichsweise kleines Onlineportal wie LaufReport, das natürlich im Konzert der professionellen Sportportale schon alleine wegen der Werbeeinnahmen aus der Industrie nicht konkurrieren kann? „Wir sind unabhängig“, betont Walter Wagner mit berechtigtem Stolz. „Dieses ist alleine möglich durch das außerordentliche Engagement unser Mitarbeiter. Die Kosten werden überwiegend durch die Veranstaltungsanzeigen getragen!“ Das damit keine Reichtümer anzuhäufen sind, versteht sich von alleine. Es reicht freilich, um mit Ausdauer, großem Engagement, immer neuen Ideen und mit viel Herzblut die nationale und internationale Laufszene umfassend sowie keineswegs mainstreammäßig, sondern vor allem kritisch zu beleuchten. ■



www.laufreport.de - das Laufsportjournal im Internet

Am Schafacker 25 · D-64385 Reichelsheim · Telefon 06164-913398 · redaktion@laufreport.de



15.11.2015



Sportliche Grüße aus Lima!

gesendet von Lea Cagol



wie einige mitbekommen haben, bin ich für ein Jahr in Peru und leiste einen Freiwilligendienst in einer Waldorfschule in Lima. Da ich natürlich weiterhin gerne laufe, habe ich mich für einen 10 Kilometerlauf in Lima angemeldet, um einfach mal zu schauen, wie so ein Wettkampf in Südamerika abläuft. Zunächst muss man sagen, dass es in der 9 Millionenmetropole Lima nicht ganz einfach ist zu trainieren, da es sehr viel Verkehr und leider nur wenige Grünflächen gibt. Ich habe das Glück, dass gleich in meiner Nachbarschaft ein relativ großer Park ist, in dem ich regelmäßig meine Runden drehe.

Der Wettkampf „La carrera de los emprendedores 10K y 5K“ fand am Sonntag, den 15.11.2015 um 8 Uhr im Stadtteil Miraflores statt. Ich habe am 10km-Rennen teilgenommen. Es sind insgesamt ca. 300 Leute mitgelaufen. Es war also ein relativ kleiner Lauf. In Miraflores wird jeden Sonntagmorgen eine Avenida, also eine große Straße, gesperrt, damit man laufen und Fahrradfahren kann. So war es auch diesen Sonntag. Die Avenida Arequipa wurde für die Läufer gesperrt. Die Strecke verlief 5km in Richtung Lima Zentrum und wieder zurück, es war also eine sehr schnelle Strecke!

Um sich hier in Lima für einen Lauf anzumelden, muss man in den Supermarkt gehen und sich dort eine Eintrittskarte kaufen. Damit geht man dann einen Tag vorher seine Startunterlagen abholen. Im Preis inbegriffen sind bei jedem Lauf ein Funktionsshirt des jeweiligen Laufes, Startnummer, ein Chip für die Schuhe und ein Sportbeutel.

Da ich von Deutschland gewohnt war, mindestens eine Stunde vor Start vor Ort zu sein, stand ich um 7 Uhr an dem Ort, wo der Lauf stattfand. Wie ich festgestellt habe, war das viel, viel zu früh. Es waren zwar schon ein paar Leute da, aber die konnte man an einer Hand abzählen. Um 7.45 Uhr hat dann die Stadtverwaltung langsam angefangen aufzubauen. Innerhalb von 10 min stand dann ein großer Pavillon, Musikboxen und ein Siegerpodest da. Man hatte dort die Möglichkeit Taschen abzugeben. Nach kurzer Zeit wurde dann laut Salsamusik und Reggaeton aufgelegt, wodurch man gleich gute Laune bekommen hat. Einige haben auch schon angefangen zu tanzen. Dann haben sich alle zusammen warmgemacht und gedehnt. Einer stand dabei auf dem Siegerpodest und hat Übungen vorgemacht und durch sein Mikrofon gebrüllt.



Nach peruanischer Zeit ging es „pünktlich“ um 8.20 Uhr los. Am Straßenrand standen immer mal wieder Leute, die angefeuert haben. Das hat dann nochmal zusätzlich motiviert. Im Ziel hat jeder eine Medaille bekommen und es gab Wasser, Isogetränke und Bier zum Trinken. Viele Läufer sind extra für dieses Rennen aus Huancayo angereist, eine kleine Stadt in den Anden. Dementsprechend schnell waren auch die Sieger. Der Gewinner bei den Männern ist 00:29,58 gelaufen, bei den Damen erreichte die Siegerin nach 00:37,31 das Ziel.

Ich erreichte nach 00:42,13 die Ziellinie und war mehr als zufrieden mit meiner Zeit und habe den 3. Platz in der Altersklasse „Libre“ gemacht. In Peru gibt es 4 Altersklassen: Jovenes (14 bis 17 Jahre), Libre (18 Jahre bis 39 Jahre), Mayores (40 bis 49 Jahre) und Masters (50 Jahre und älter). Jede Platzierung auf dem Podest wurde mit Geldpreisen belohnt. Außerdem habe ich noch eine Tasche, ein Funktionsshirt von saucony, eine Kopfbedeckung zum Laufen, ein CD, Stifte und ein Gutschein für eine Massage bekommen. Der Wettkampf an sich war super organisiert und alles hat reibungslos geklappt. Auch die Homepage ist übersichtlich gestaltet.

Das war jetzt mein erster Lauf in Lima, aber ich bin mir sicher, dass noch weitere folgen werden, weil es mir sehr viel Spaß gemacht hat und ich sofort einige nette Leute kennenlernen konnte.

Wer sich näher für die Ergebnisse interessiert kann unter dem Link der Homepage <http://www.lacarreradelosemprendedores.pe/> auf „Resultados 2015“ klicken und sich die Ergebnisse anschauen.

14.11.2015

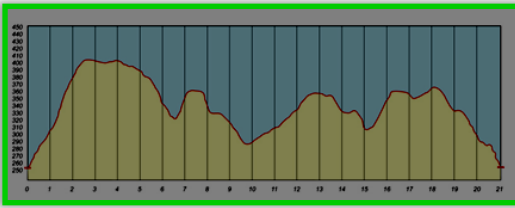
12. Zeiler Waldmarathon

geschrieben von Regina Berger-Schmitt



Auf den Zeiler Waldmarathon kamen wir vor mehreren Jahren über die Bekanntschaft mit dem Organisator Hubert Karl (TV 1884 Zeil) beim 246 km langen Spartathlon in Griechenland, den er in diesem Jahr bereits zum 19. Mal gefinisht hat. Hubert ist nicht nur ein ausgezeichnete Ultraläufer sondern auch ein sehr kompetenter Veranstalter. In seiner Heimatstadt Zeil am Main hat er in diesem Jahr zusammen mit der Lauf- und Leichtathletikabteilung Rote Teufel vom TV Zeil zum 12. Mal den Zeiler Waldmarathon veranstaltet. Volker und ich sind nun schon zum 3. Mal dort gewesen.

Zeil am Main liegt zwischen Würzburg und Bamberg, im Grenzgebiet von Bierfranken und Weinfranken. Dementsprechend bekommt man bei Abholung der Startunterlagen eine Flasche alkoholfreies Weizen der örtlichen Brauerei Göller und als Finisher eine Flasche fränkischen Wein geschenkt. Der Start erfolgt etwa 1,5 km von der Ortsmitte entfernt mitten im



Wald und der Lauf wird seinem Namen im gesamten Streckenverlauf gerecht. Die Strecke führt auf guten Waldwegen durch den Naturpark Haßberge und weist ein recht anspruchsvolles Höhenprofil auf, welches auf der HM-Runde 420 Hm, beim Marathon entsprechend das Doppelte umfasst.

Den HM kann man als Läufer oder auch als Walker (ohne Zeitmessung) zurücklegen. Eine gute Verpflegung unterwegs erleichtert die Sache.

Im Ziel erhält jeder eine schöne Medaille. →

In einem Zelt kann man sich die vorher deponierte trockene Wechselkleidung anziehen und kurz danach in einen Shuttle-Bus steigen, der einem zu den Duschen im Hallenbad (auch kostenlose Schwimmbadbenutzung) bringt.



Die Siegerehrung und Bewirtung findet in der Halle nebenan statt. Es gibt sehr großzügige Preise: Die Ak-Sieger und Zweitplatzierten erhalten Geldpreise, die AK-Drittplatzierten einen üppig bestückten Lebensmittel-Geschenkkorb.

Eine empfehlenswerte Veranstaltung für nur 24 € Startgeld. Wir kommen wieder.

Homepage: <http://www.zeiler-waldmarathon.de/>

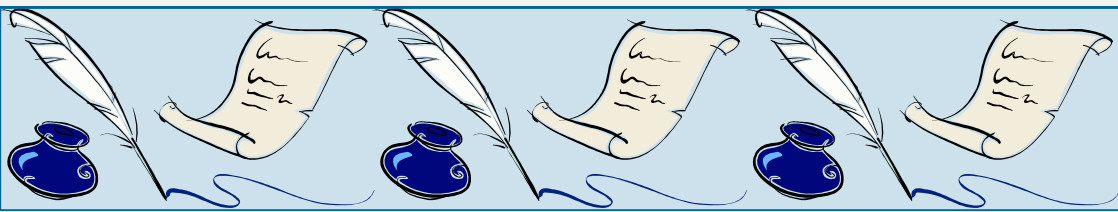


Wissen was Sinn macht

PSD LaufCup 2015

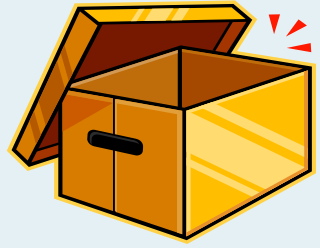
mehr erfahren





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 aus LAUFmit Nr. 23 über den 8. LSG Hardtwaldlauf am 24.10.1993

Frühstart im Hardtwald

Vom Pech verfolgt schienen an diesem Oktobersonntag die Veranstalter der LSG Karlsruhe bei ihrem 8. Volkslauf zu sein. Lockte im letzten Jahr noch herrliches Herbstwetter über 350 Teilnehmer/innen in den Hardtwald und mußte der Start wegen diesem unerwarteten Andrang bei der Anmeldung um 10 Minuten verschoben werden, hatte man dieses Jahr genau entgegengesetzte Verhältnisse. Regen und Kälte, fast das Standardwetter in den letzten Wochen, hielten viele Läuferinnen vom Start ab, und letztendlich war da noch das Mißgeschick - der Frühstart. Aber alles der Reihe nach.

Wie schon gesagt, es war kein Läuferwetter. Die Wege rund um das Clubhaus des MTVs, in dem sich Anmeldung und Umkleidemöglichkeiten befanden, glichen zum Teil schon fast einer Seenplatte. Über die größte Pfütze legten Helfer schnell 2 Bretter, so kam man einigermaßen trockenen Fußes zur Anmeldung. Das ließ natürlich Schlimmes für die Strecke befürchten. Schließlich fanden sich etwa 240 Unentwegte ein, die durch ihr Startgeld zu einem guten Zweck beitrugen, leider waren es ca. 100 Teilnehmer weniger als im vergangenen Jahr.

Natürlich fanden auch die Startvorbereitungen bei vielen an diesem Tag nur sehr schleppend statt. Jeder wollte möglichst lange die warmen Sachen anbehalten. Doch was war das? Noch 2 Minuten bis 10 Uhr, aber es wurde schon gezählt: 10, 9, ... Schuß. Die Läuferinnen, die sich frühzeitig am Start aufgestellt hatten, liefen los. Einige eilten vom Parkplatz kommend dem Feld hinterher. Am Wegrand entledigten sich andere noch ihrer Trainingskleidung oder anderer Sachen(!), u.a. auch der als Favorit dieses Laufes angesehene Alexander Fischer. Mit einer Cross-Einlage spurtete er an die Spitze (so viele Läuferinnen hat er bestimmt noch nie bei einem Rennen überholen müssen). Mit der vielleicht angepeilten Verbesserung des Streckenrekordes (30: 12 min.), er war 2 Wochen zuvor bei den Bad. Seniorenmeisterschaften über 10.000 m auf der Bahn in Neckargemünd 29:50 min. gelaufen, wurde es so nichts. Bei diesen Bedingungen wäre es sowieso äußerst schwer gewesen, obwohl die Strecke trotz schlimmer Befürchtungen in einem guten Zustand war und auch der Regen nachgelassen hatte.

Der Sieger hieß trotz des Handicaps Alexander Fischer (SC Bruchhausen) in 31:51 min. vor Christian Bauer (KSC, 31:57 min.), der sich in den letzten Wochen ständig verbessert hat. Die danach ins Ziel kommenden Läufer hatten zum Teil erhebliche Abstände zueinander, und so überquerte schon als 29. in 37:07 min. Britta Müller aus Freudenstadt, die öfters in dieser Region startet, als erste Frau die Ziellinie. Knapp 2 Minuten danach folgten Stefanie Wendland (TV Malsch) und Anja Falkenberg (VSV Büchig), die somit beide unter der 40-Minuten-Grenze blieben.

Im Zielbereich wurde noch heftig über den Frühstart diskutiert - der Grund war ganz einfach: die Uhr des Starters ging falsch.

Wetterbedingt mußte die Siegerehrung dann auch im kleinen Clubhaus stattfinden. Wenn auch etwas beengt, blieben doch viele vermutlich auch wegen der reichhaltigen Tombola bis zum Schluß.

Hoffentlich hat im nächsten Jahr Petrus wieder ein Einsehen, damit der 9. Hardtwaldlauf wieder die Rahmenbedingungen hat, die er verdient. Aber eines ist sicher, ein Fehlstart passiert den Veranstaltern der LSG wohl nicht mehr.

Gaby Schwan

22.11.2015

Aphrodisiert ins Rennen

geschrieben von Rolf Bohrer



Ich musste noch Resturlaub verbraten und eine Reise des Laufreiserveranstalters „Laufreisen“ klang sehr verheißungsvoll:

„**Run'n'Sun Zypern mit Aphrodite Halbmarathon und Cyprus Cup**“ vom 18.11. bis 25.11.2015 (<http://www.laufreisen.de/zypern-marathon-und-halbmarathon-2015.html>), wollte ich doch noch einmal dem ankommenden Winter entfliehen und mich zudem sportlich betätigen. Mit „Laufreisen“ war ich bereits im Jahr 2010 auf Karibiktour (<http://www.laufreport.de/reisen/archiv/karibik/karibik.htm>) und 2013 in der Algarve mit Lissabon-Halbmarathon, beide Male gut organisiert und mit netten Leuten.

Auf der geteilten Insel Zypern dreht sich nahezu alles um Aphrodite, die antike Göttin der Liebe und Schönheit. Sie soll aus dem Meer erwachsen und in Zypern dem Wasser entstiegen sein (Foto Aphroditefelsen). Die Laufreise hat hier gut Kultur, Natur und Sport verknüpft, hatten wir doch noch vor dem Aphrodite Halbmarathon am 22.11. ein recht strammes Programm zu bewältigen:



© Rolf Bohrer

Donnerstags wurden unser Standort Paphos und seine antiken Ausgrabungsstätten entdeckt. Im Archäologischen Park erzählen römische Bodenmosaiken Geschichten antiker Helden und Götter. Das Haus des Achilles habe ich aber ignoriert ;-), was musste auch diese blöde Amme das Kleinkind Achilles beim Eintauchen in das „Wasser der Unverletzlichkeit“ an der Ferse halten...ich glaube mir wäre einiges erspart geblieben. Doch nachdem mein verheißungsvoller Saisonauftakt durch Faseranrisse an der nach diesem antiken Helden benannten Sehne gebremst wurde, habe ich ja erfreulicherweise doch noch auf den „vernünftigeren“ längeren Distanzen einige Podestplätze erreicht, auch wenn die Zeiten noch ausbaufähig sind.



© Rolf Bohrer

Am Nachmittag stand dann der erste Lauf des internen Cyprus Cup der Laufreisegruppe an, der 8 KM „Phaphos Beach Run“. Hier wollte ich mich zum einen nicht vor dem Halbmarathon verausgaben, zudem wusste ich nicht was die anderen drauf hatten. Letztendlich lief ich zusammen mit dem Rostocker Triathleten Lutz ein lockeres Tempo knapp unter 4:50 min/km und wir teilten uns den Sieg der ersten Etappe.

Am Freitag ging es dann zur Quelle der Aphrodite, in einem kleinen unscheinbaren Tümpel soll sie gebadet haben, ob es was gebracht hätte hier die Füße rein zu hängen? Eine anschließende Wanderung führte entlang der Küste mit herrlichen Ausblicken....und danach noch der „Dionysos Run“ über 5 KM auf Abschnitten des Halbmarathons. Hier wollte ich Richtung Halbmarathontempo laufen und wohl aphrodisiert durch die ständige Konfrontation mit dieser Göttin spulte ich diese 2. Etappe recht locker in 21:16 min herunter und war damit deutlich vor Lutz und Andreas aus Mönchengladbach, der „Cyprus Cup“ war zumindest schon mal im Gepäck.

Am Samstag war Relaxen angesagt, ich absolvierte noch ein lockeres Warmlaufen für den Halbmarathon mit anschließendem Bad im Meer...ja, genau in dem aus dem Aphrodite entstiegen ist ;-)...und die bange Frage für Sonntag: war das bisherige Programm zu ermüdend für den Halbmarathon? Eine Stärkung mit zypriotischen Köstlichkeiten, Pasta und meinem „Laufaphrodisiakum“ Rotwein sollte zumindest

zumindest für die nötige Stärkung sorgen.



Fortsetzung



Rund 300 Halbmarathonis und zahlreiche Starter über 5 KM fanden sich dann am Sonntagmorgen zu einer recht familiären gut organisierten Veranstaltung im Leichtathletikstadion von Paphos ein. Das Stadion war nur 15 Gehminuten von unserem Hotel entfernt und auf dem Weg zum Start brannte der Planet bereits sehr intensiv. Um 9.32 Uhr fiel dann der Startschuss, zunächst wurde eine Runde im Stadion zurückgelegt, ehe es dann auf die Straßen und Strandpromenaden von Paphos ging. Ich war recht locker und hatte beim ersten Wendepunkt bei KM 5,34 meinen Rhythmus gefunden und überholte von da an nur noch. Manch einer war bei den mittlerweile 26° wohl zu schnell angegangen. Die Strecke war nahezu flach, mit leichten Anstiegen/Gefälle. Hinderlich war jedoch, dass die Straßen teilweise nicht gesperrt waren, der Verkehr weiter floss und einem die Autos passierten. An den Meerabschnitten waren zudem zahlreiche Urlauber am Promenieren. Ich lief ein konstantes



Tempo und in Richtung zweiter Wendepunkt herrlich am Meer entlang (KM 13,2) schaute ich mir die entgegenkommenden Kontrahenten an. Einen schätzte ich meiner Altersklasse zugehörig und hatte am Ende Recht. Der Brite hatte schon einen größeren Vorsprung, zwar gelang es mir noch Boden gut zu machen, aber nach 1:33:13 h war ich knapp 1 Minute hinter ihm Zweiter der AK 55-59 (27. des Gesamtfeldes).

Aufgrund der heißen Temperaturen und des nicht optimalen Streckenverlaufes war ich mit dieser Saisonbestleistung sehr zufrieden. Im Ziel gab es dann „richtiges“ Bier im Ausschank, eine Brauerei war Sponsor der Veranstaltung, aber auch Obst und andere Getränke wurden gereicht. Die Auswertung war recht flott, die Siegerehrung sehr zeitnah im Stadion und hier gab es dann auf dem Treppchen einen Erinnerungspokal. Unsere Gruppe hatte



immerhin vier Podestplätze. Der Gesamtsieger war übrigens ein zeitweise in Zypern lebender Russe in 1:18 Stunden, er war in München den Marathon in 2:30 Stunden gelaufen und hier auch von der Hitze nicht so angetan.

Insgesamt eine schöne Reise, mit unterschiedlichen Eindrücken und Erlebnissen und einem gelungenen sportlichen Saisonabschluss...und als Bester unserer Gruppe habe ich dann noch eine Aphroditestatue erhalten ;-)



Ergebnisse:

http://www.runclub.com.cy/half_results_2015.htm

Newsticker

07.11.2015 - Neckargemünd



Der 42. Nationale Berglauf in Neckargemünd zählt mit zu den ältesten Bergläufe in Süddeutschland. Die 11,8 km lange Laufstrecke führt von Neckargemünd zum Hausberg von Heidelberg, dem 568 m hohen Königstuhl.

Insgesamt 300 Finisher finden sich auf der diesjährigen Ergebnisliste darunter auch 3 Aktive, sowie mit J. Ungerer, ein Hospitant unserer Laufsportgemeinschaft.



Julian Christian Michael

Hier Ihre Ergebnisse:

Christian Wendt	56:39 min,	Matthias Köhl	1:04:59 h.
Michael Greß	1:00:31 h,	Julian Ungerer	1:08:07 h.

08.11.2015 - Hinterweidenthal

Beritta Zeil erreichte beim letzten Lauf des Wasgau-Cup 2015 im pfälzischen Hinterweidenthal den 1. Platz ihrer Altersklasse und sicherte sich damit endgültig den AK-Gesamtsieg in dieser außergewöhnlichen Trailserie mit insgesamt 5 Veranstaltungsorten im Naturpark Pfälzerwald. Ebenso teilgenommen hat auch Julia Becker, die in ihrer AK w/40 den 2. Platz erreichte.



Herzlichen Glückwunsch!

[Link zur Cup-Homepage](#)

 **EUROPACUP**
DER ULTRAMARATHONS



Erhard Till

Beim diesjährigen Europacup der Ultramarathons erreichte Erhard Schmidt den Gesamtplatz 29 und landete damit in seiner Altersklasse (M55) auf Rang 2. **Herzlichen Glückwunsch!**

In die 23. Europacup-Wertung kamen Läufer/Läuferinnen, die an mindestens drei der im Europacup beteiligten Läufe erfolgreich teilgenommen hatten.

[Link zur Cup-Homepage](#)

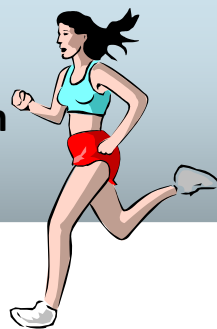
**BADISCHER
LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V.** 

U.H. Am **24.11.15** fand der diesjährige Kreistag des Leichtathletik-Kreises Karlsruhe statt. Das ist die Jahreshauptversammlung des Kreises, bei der das vergangene Jahr besprochen und ein Ausblick auf das nächste Jahr gegeben wird. Beim vergangenen Jahr standen naturgemäß die Leistungen der Athleten der LG-Karlsruhe im Fokus, allen voran Julian Howard, dem Dritten der DLV-Bestenliste im Weitsprung und etlichen weiteren top-ten-Platzierungen vor allem im Laufbereich. Im nächsten Jahr ist als erstes das Indoor-meeting am 6.2. zu nennen, dass das erste der neu geschafften Weltserie von indoor-meetings ist. Der als Gast anwesende BLV-Präsident Philipp Krämer dankte dem Kreis für sein Engagement sowie die guten Leistungen in den Bestenlisten.

Schließlich standen noch Neuwahlen des Vorstandes an. Der alte Vorstand wurde komplett wiedergewählt. Als erster Vorsitzender leitet weiterhin Bernd Axnik die Geschicke des Kreises, unterstützt von seinem Vize Ulrich Lotz. Als Sportwart wurde der Organisator des Trainings in der Europahalle und Geschäftsführer der LG, Patrick Scheef, gewählt. Kampfrichterwart ist der den meisten bekannte Ernst Speck, dem "Macher" und früheren Organisator des Nikolauslaufs in Bruchhausen. Vertreten ist auch die LSG mit der für Breitensport und Volkslauf zuständigen Ulrike Hoeltz.



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Samstag 5. Dezember 2015

42. Nikolaus-Volkslauf in Haßloch



Auf einer herrlichen topfebenen und fast durchgängigen Waldboden-Runde über insg. 7 Kilometer kann in Haßloch auch Halbmarathon gelaufen werden. Dann eben die Runde 3mal.

Startzeiten: 12.30 Uhr 7 km, 13.15 Uhr Halbmarathon

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 6. Dezember 2015

38. Nationaler Nikolauslauf in Bad Schönborn



Ein echter Laufklassiker über 10 Kilometer. Mit Mannschaftswertung und jede Menge Teilnehmer wie Nikoläuse. Allerdings ist es keine Bestzeitenstrecke wegen einer nicht unerheblichen Steigung. Wer dies nicht liebt, meldet besser für den 5 km-Jedermannslauf ohne Wettkampfcharakter.

Gemeinsamer Start: 10.15 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag 13. Dezember 2015

Winterlaufserie in Rheinzabern



In ihrer 34. Auflage ist die Winterlaufserie unserer Lauffreunde in Rheinzabern eine der ältesten in ganz Deutschland. Heute am 13. Dezember geht es über die Distanz von 10 Kilometer. Seit vielen Jahren schon holt sich unsere Laufsportgemeinschaft den Preis als teilnehmerstärkster Verein. Auf geht's!

Start: 10.05 Uhr 10 Kilometer

[Link zum Veranstalter](#)

Samstag 19. Dezember 2015

Sparkassen-Südpfalzcross in Rülzheim



„Laufspaß pur auf dem Rülzheimer Natur-Cross-Parcours“, so das Motto der beliebten Cross-Veranstaltung in „Rilze“, unmittelbar vor den Weihnachtsfeiertagen. Für die Erwachsenen werden AK-Läufe über 4.600 Meter wie 9.100 Meter angeboten. Bereits ab 13.45 Uhr div. Schülerläufe wie Läufe für Jugendliche/Junioren.

Start: 14.45 Uhr 4.600 Meter, 15.25 Uhr 9.100 Meter

[Link zum Veranstalter](#)

Fortsetzung im

Fokus

Donnerstag 31. Dezember 2015 28. Forchheimer Silvesterlauf



Der Forchheimer Silvesterlauf führt vom Start in Forchheim über die Fritschlach und Rappenwörth bis zum Rheindamm und wieder zurück. Letztes Jahr gewann unsere Svenja Mann die Frauenkonkurrenz in 40:24 min. Wer hat dieses Jahr die Nase vorn?

Startzeit: 14.00 Uhr 10 Kilometer

[Link zum Veranstalter](#)

Donnerstag 31. Dezember 2015 35. Bietigheimer Silvesterlauf



Der Bietigheimer Silvesterlauf zählt mit zu den renommiertesten in ganz Deutschland. In zwei Runden sind insg. 11,1 km zu bewältigen. Gut 4000 Teilnehmer werden erwartet. Sicher sind auch dieses Jahr wieder einige LSGler mit auf der Strecke.

Startzeit: 14.00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)

Mittwoch 6. Januar 2016 44. Dreikönigslauf in Dielheim



Der erste Volkslauf im neuen Jahr. Bereits in seiner 44. Auflage führt die (fast) ebene Laufstrecke vom neuen Sportpark in Dielheim nach Horrenberg und wieder zurück. Wer trägt sich als Erste/r in die neue Zehnerbestenliste für 2016 ein?

Start: 9.30 Uhr 10 Kilometer

[Link zum Veranstalter](#)

Unser nächster Newsletter wird Anfang Januar erscheinen.

Je mehr Beiträge und Informationen Ihr uns einsendet, um so abwechslungsreicher können wir unseren monatlichen Newsletter gestalten.

Redaktionsschluss ist der 2. Januar 2016

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

jotill@freenet.de

