

## Hardtwaldrunner

2019 /Nr. 82  
September/Oktober



### Immer wieder Speyer

von Norbert Irnich

Warum noch ein Bericht zum Brezelfestlauf in Speyer? Weil er in den Wochen vor und nach dem Lauf Gesprächsthema war, weil die LSG erfolgreich war und weil Peter gefragt hat ob ich für diese Ausgabe der Newsletter etwas dazu schreibe. Bei seiner regelmäßigen Durchsicht der Ausschreibungen fielen Johann Till diese Prämien auf: 1500€ für die größte Gruppe, 3000€ für das schnellste Team, Brezelfestlauf in Speyer- eine Chance die Vereinskasse aufzubessern! Schnell war der Vorstand informiert und hatte entschieden, dass der Verein teil- und die Startgebühren übernommen werden. „Speyer da müssen wir hin“ nannte Peter Beil seine Motivationsmail an die Mitglieder.



In den folgenden Wochen vor dem Lauf waren die Diskussionen groß:

„Werden wir die größte Gruppe zusammen bringen, oder gibt es nicht Vereine mit wesentlich größerem Mitgliederpotential, wie die LG Region Karlsruhe? Ist die LG überhaupt ein Verein oder nur ein Zusammenschluss von Vereinen? Bringen wir ein schnelles Team, drei Männer drei Frauen, jeweils ein Mann AK 50 und älter und eine Frau AK 50 und älter, zusammen. Schnelle Männer über 50 haben wir ja viele, aber bei den Frauen sieht es verletzungsbedingt schlechter aus.

Lohnt sich überhaupt der doch recht weite Weg, oder sollte man nicht doch lieber am Büchiglauf und Stutensee Cup teilnehmen?“

In einer ersten Teilnehmer-Bilanz am 3.7 wurden 28 Teilnehmer gelistet, Anmeldeschluss war aber erst der 9.7. 24:00. Am Abend des neunten Juli wurde es dann spannend: „schaffen wir es, die größte Gruppe zu melden?“ Peter hatte bereits angekündigt, dass er strategisch melden wolle, nicht direkt die komplette Gruppe, sondern in zwei Teilen. Gegen 21:00 listete die Registrierung 31Teilnehmer der LSG! eine Gruppe mit dem Namen „Sandbox Warriors“ aus Ludwigshafen wurde mit Läufern 33 geführt.

„Wer sind diese Sandbox Warriors, ist das überhaupt ein eingetragener Verein?“ Ja, sie sind es und damit führten sie in der Wertung der größten teilnehmenden Gruppe. Auch später gegen 23:00 zeigte die Liste keine Veränderung an.

#### IN DIESER AUSGABE u. A.

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>Speyer</b>            | <b>1-2</b> |
| <b>DM 24-Stundenlauf</b> | <b>3-5</b> |
| <b>RTF Forchheim</b>     | <b>6</b>   |
| <b>50 km Duisburg</b>    | <b>7</b>   |
| <b>Schlierseelauf</b>    | <b>8</b>   |
| <b>Münzwaldlauf</b>      | <b>9</b>   |
| <b>Im Fokus</b>          | <b>15</b>  |

Am nächsten Morgen dann die Überraschung, die LSG hatte es geschafft, 49 Läufer und Läuferinnen waren eingetragen! Wenn diese auch tatsächlich am Lauf teilnahmen und im Ziel ankämen wäre der LSG der Preis für die größte Gruppe sicher!

Am Sonntag 14 Juli war dann der große Lauftag. Schon die Fahrt nach Speyer wurde durch einen Platzregen zum Abenteuer. Man dachte an die Büchig-Läufer, die durch dieses Unwetter laufen mussten. „Ein Lauf wie unter einer voll aufgedrehten Dusche“, meinte später ein Teilnehmer. In Speyer war es dann aber trocken und bestes Laufwetter. Aus allen Richtungen sah man die grün-blauen LSG Trikots in Richtung Dom laufen, um die Startunterlagen im Stadthaus abzuholen. Schon optisch dominierten die Farben der LSG. Zum Warmlaufen wurden dann ein paar Runden um den eindrucksvollen Speyrer Dom gezogen, eine auch nicht alltägliche Lauf-Kulisse. Natürlich musste das Team im Gruppenfoto vor historischer Kulisse festgehalten werden, bevor der Lauf gestartet wurde.

Um 12:00 dann der Start des Laufes vor dem Altpörtel, jetzt ging es darum, nicht nur als größte Gruppe gemeldet zu sein, sondern auch noch als solche durch das Ziel zu kommen. Vielleicht war es ja zusätzlich noch möglich einer der drei dotierten Teamplätze zu belegen?!



Ein schönes Bild wie die Läufer vor dem Altpörtel losspurten

Vom Start ging es dann über die Maximilianstrasse auf den Dom zu. Da die Maximilianstrasse breit genug war lockerte sich das Läuferfeld schnell auf, so dass man nicht durch langsamere Läufer behindert und zum Slalom gezwungen wurde. Schön war es von den Besuchern der Gaststätten und Cafés zu beiden Seiten der Maximilianstrasse angefeuert zu werden. Aber auch in den Seitenstraßen hielten sich die Zuschauer nicht mit Unterstützung zurück und der Sprecher am Zielkanal der drei mal passiert wurde tat sein übriges. Drei Mal konnte man den Anblick des Domes genießen, beim vierten Mal hatte man dann die 7,6 km hinter sich gebracht, durfte in den Zielkanal einlaufen und wurde mit Getränken und Brezeln versorgt.

Dann das Warten auf die Auswertung der Zeiten. Schnell wurde klar, dass die LSG die meisten Zieleinläufer gestellt und damit diesen Preis sicher hatte. Auch hatte sie mit 13 Altersklassen Platzierungen sehr gut abgeschnitten, aber wie sah es mit dem Preis für das schnellste Team aus? Die Frage wurde erst am nächsten Tag beantwortet, der Verein hatte auch diesen Preis gewonnen, mit acht Minuten Vorsprung stellte er das schnellste Team!

Speyer war ein tolles Erlebnis: die Stimmung beim Lauf, der sportlicher Erfolg, der Teamgeist. In den Tagen und Wochen danach wurde noch viel darüber geredet. Auch im nächsten Jahr werden sich sicherlich wieder viele Teilnehmer für diesen Lauf finden, auch wenn es dann vielleicht nicht so hohe Siebprämien gibt.

Nur, jetzt hat der Vorstand ein Problem, was tun mit den gewonnenen Preisgeldern?

[Viele weitere Bilder von Ekkehard Gübel](#)



## Deutsche Meisterschaft im 24-h-Lauf in Bottrop

### 24-Stunden-Läufer trotzen der Hitze



von Harald Menzel



Am Ende stand eine für die LSG Karlsruhe beeindruckende Bilanz: Altersklassenränge 1, 2 und 2 im 24-h-Lauf (DM) sowie 1 und 1 im 6-h-Lauf inclusive Gesamtsieg.

Doch von vorne: Die Anreise gestalteten wir so, dass niemand alleine fahren musste. Anna und Peter Anders hatten schon früh den Pavillon mit dem LSG-Karlsruhe-Schild aufgebaut, wo wir fünf Läufer unsere Eigenverpflegung aufbauen konnten. Am Samstag ging es dann um 11 Uhr los: Schon am Mittag kletterte das Thermometer auf weit über 30 Grad: Keine optimalen Bedingungen für uns Ultraläufer, die beim 24-h-Lauf im Bottroper Batenbrock Park an den Start gingen. Mit guter Versorgung und eisernem Willen kämpften wir trotzdem um jeden Meter. Zusätzlich gab es die

Herausforderung, dass große Teile der Strecke in der vollen Sonne waren, die Wege mit teils grobem Schotter bedeckt und alles sehr staubig war. Feinster Sand kroch gnadenlos in die Socken und Atemwege. Dass bei diesen Bedingungen keine hohen Kilometerzahlen zu erwarten waren, stand von Anfang an fest. Viele Läufer mussten trotz Erfrischungs- und Versorgungsstation das Rennen vorzeitig beenden.

Drei Wettbewerbe standen an diesem Wochenende auf dem Plan: Der 6-h-Lauf, der 100-km-Lauf und klar, im Mittelpunkt, die Deutsche Meisterschaft im 24-h-Lauf, die in diesem Jahr erstmals unter der Ägide des DLV stattfand.

*Platzierungen in den Altersklassen unserer 24 Stunden-Läufer*



Platz 2 Irwan



Platz 1 Peter



Platz 2 Harald

Harald: „Ursprünglich plante ich, entweder eine gute AK Platzierung zu schaffen oder auszusteigen, um mich für die 100-km-DM in Kandel nicht zu überlasten. Die große Hitze ließ eine PB sowieso nicht zu. Es lief alles gut an, leider jedoch ab der ersten Minute mit Rückenschmerzen, die bis zum Ende blieben. Nach 12 Stunden hatte ich 107 km und nahm dann Tempo raus, mein Rücken forderte das. Kartoffeln, Iso und Wasser vertrug ich wie immer sehr gut. Wenn ich Süßes (insbesondere Gels) weglassen, bekomme ich keine Magenprobleme. Von Stunde 12 bis 20 war ich zusammen mit einem anderen Läufer aus meiner AK in derselben Runde, wusste aber erst spät, wer das ist. Anna hat mir seine Startnummer genannt. Ab da konnte ich beobachten, dass er sein Tempo halten konnte, wohingegen ich etwas rausnehmen musste. So war ich den Stress, die Führung verteidigen zu müssen, glücklicherweise los und konnte die letzten vier Stunden gut gelaunt zu Ende laufen und war mit 191,4 km für diese Bedingungen zufrieden mit dem zweiten Rang.“

Irwan: „Nach dem Studieren der Anmeldeleiste ging ich davon aus, dass ein Podiumsplatz für mich nicht zu erreichen sei. Aus diesem Grund musste ich schlaue Taktiken. Ich lief abschnittsweise mit dem Favoriten Achim Heukemes, der nach 6h vier Runden Vorsprung auf mich herausarbeitete. Von Runde zu Runde näherte ich mich ihm dann aber bewusst an, um ihn unter Druck zu setzen. Seine Schwäche ist, dass für ihn nur ein Sieg in Frage kommt, ansonsten steigt er aus. Bei km 90 habe ich ihn dann eingeholt und gleich darauf mehr als eine Runde Vorsprung herausgelaufen. Bald darauf stieg er aus. Bei den weiteren Favoriten (Schwerk und Spiekermann) ging ich ebenso vor, was auch wieder klappte. Nachdem sie raus waren, erlaubte ich mir einzubrechen. Der Sieger meiner AK, mein Lauffreund Wolfgang Strosny, profitierte davon, was ich ihm sehr gönne. Er begann schonend langsam und legte dann nachts im Kühlen los, am Ende lag er 9 km vor mir.“

Peter Anders war von Anfang an der Favorit seiner AK und sicherte dies mit folgender Taktik ab: Auf seinen Hauptkonkurrenten, der ihn im 6-h-Lauf bei der DM geschlagen hatte, lief er etwa 8 km Vorsprung heraus. Dann legte er sich für eine Pause 45 min zur Ruhe, aber nur so lange, dass er weiterhin mit Vorsprung wieder auf die Strecke zurückkehren konnte. Anna war hierbei eine sehr große Hilfe, die das



Gesamt 1. Michael

genau im Blick behielt. Peter verteidigte seinen Vorsprung dann souverän bis zum Ende, belohnt mit dem Titel des Deutschen Meisters.

Michael Krüger reiste an, um im Rahmen des 6-h-Laufes sein geplantes Tempo für die bevorstehende 100-km-DM in Kandel zu testen. Das klappte anfangs auch hervorragend, nach 3 h waren schon 37,5 km gelaufen, doch gegen Ende ließen es die schwierigen Bedingungen nicht zu, das Tempo halten zu können. Den führenden Läufer konnte er nach ca. 50 km wieder einholen und gewann den 6-h-Lauf mit deutlichem Vorsprung.



AK 1. Ludwig

Ergebnisse der LSG-Läufer:

24-h-Lauf (DM):

M40: Harald Menzel, 2. mit 191,468 km, gesamt 12.

M65: Irwan Harianto, 2. mit 163,673 km, gesamt 25.

M70: Peter Anders, 1. mit 146,062 km, gesamt 36.

6-h-Lauf:

M50: Michael Krüger, 1. mit 68,212 km, gesamt 1.

M75: Ludwig Hinz, 1. mit 17,292 km, gesamt 41.

Die LSG Karlsruhe war somit 5. in der 24-h-Mannschaftswertung (Peter Anders, Irwan Harianto, Harald Menzel) mit 501,203 km.

Darauf (und auf den Geburtstag von Anna und Harald) stießen wir dann auch glücklich nach dem Rennen an.

Die deutsche Nationalmannschaft im 24-h-Lauf war am Start, um sich auf die WM vorzubereiten, die in neun Wochen stattfindet. Bei den Männern gewann Felix Weber (247,2 km) vor Marcel Leuze (238,5 km). Bei den Damen siegte Antje Krause (218,3 km).

Die Organisation des Rennens oblag Michael Irrgang, der sehr viele Herausforderungen stemmen musste. Unermüdlich moderierte und motivierte er die Läuferinnen und Läufer, die auch eine sehr gut organisierte Verpflegung genießen durften. Konstruktive Verbesserungsvorschläge wären: 1. Um den Staub zu verringern, könnte man die Strecke zumindest abschnittsweise mit Wasser besprengen 2. Keine Staffeln zulassen, da es immer mal wieder zu gefährlichen Situationen kommt 3. Siegerehrung straffen: Nach 24 h in der Hitze noch bis nach 14 Uhr auf die eigene Ehrung warten zu müssen, war ermüdend. Trotzdem danke für die Organisation, lieber Michael!



Unsere geschlossene Mannschaftsleistung zeigte sich über das Sportliche hinausgehend auch im gemeinschaftlichen Miteinander. Die ganze Reise hatte somit trotz der körperlichen Herausforderung auch einen erholsamen Effekt auf Geist und Seele, da wir uns alle sehr gut verstanden und gerne die Zeit miteinander verbracht haben.

[Ergebnisse](#)

## Unsere nächsten Vereinstermine:

**Stammtisch** 03.09.2019, 20:00, Ort: DJK Ost, Friedrichstaler Allee 52

**DUV-Stammtisch** 17.09.2019, 20:00, Ort: DJK Ost, Friedrichstaler Allee 52

**Stammtisch** 01.10.2019, 20:00, Ort: DJK Ost, Friedrichstaler Allee 52

**13.10.2019, 34. Hardtwaldlauf und 6. Lauf RegioCup Karlsruhe**

**DUV-Stammtisch** 15.10. 2019, 20:00, Ort: DJK Ost, Friedrichstaler Allee 52



Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Mitte Oktober 2019 erscheinen.

**Redaktionsschluss ist der 14. Oktober 2019**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse  
**pbeil@web.de**

**Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.**





## Gemeinsam losfahren Gemeinsam ankommen

Von Peter Beil

Unter diesem Motto nahmen 14 LSGlerInnen am letzten Juliwochenende an der RTF des RTV Concordia 1920 Forchheim teil. Morgens um 8:30 Uhr trafen wir uns am Vereinsheim in Forchheim und trotz nicht ganz so gutem Wetter, Regen war nicht auszuschließen, kamen alle die im Vorfeld zugesagt hatten. Schnell noch anmelden, Startnummern abholen und in die Gruppenmeldeliste eintragen. Dann konnte es auch schon losgehen. Kurz vor neun Uhr machten wir uns auf die 115 km lange Runde und sammelten unterwegs auch noch Ohannes ein, der sich etwas verspätet hatte.

Gruppenfahren! Keine leichte Sache für Radfahrer die es nicht gewohnt sind in so großen Verbänden zu fahren. Eigentlich darf man erst ab 16 Teilnehmern in Zweierreihen fahren, aber da unsere Zahl nur kurz darunter lag machten wir das auch, um Autofahrern das Überholen zu erleichtern. Trotzdem gibt es immer mal wieder uneinsichtige Autofahrer, die sich in ihrem Freifahren behindert fühlen.

Die Tour ging also in Forchheim los, führte in Richtung Malsch, Bischweier, Gaggenau, Gernsbach, der südlichste Punkt war Altschweier, von da aus zurück nach Baden-Baden, Ebersteinburg, Kuppenheim und heim nach Forchheim. Damit wir die Kilometer und vor allem auch die letztendlich ca 1300 Höhenmeter gut bewältigen konnten, gab es unterwegs alle 30 km Verpflegungsstellen, an denen wir uns reichlich mit Kuchen, Nüssen, Melonen, Tee und anderen Dingen versorgten. Wenn, gerade an den Bergen, unsere Gruppe doch mal auseinander gezogen wurde, warteten die Schnelleren auf die langsameren bis alle wieder beieinander waren und wir gemeinsam weiterfahren konnten. Und gerade beim Bergauffahren taten sich überraschenderweise zwei Neulinge besonders hervor, von denen man es gar nicht erwartet hatte. Während Martin Maier ja bekannt ist für seine ausdauernde und kraftvolle Fahrweise, überraschten Thomas Dahlinger und Christian Wenz mit hervorragenden Bergfahreigenschaften. Leider gab es aber auch einen Sturz zu melden. Unsere erfahrenste Radlerin, Madeleine Fina, erwischte es in einer etwas rutschigen Kurve. Trotz erheblicher Abschürfungen und zerrissener Kleidung hielt sie aber eisern bis zum Schluss durch.



Nach fünfeinhalb Stunden kamen wir dann wieder gemeinsam in Forchheim an und belohnten uns mit Bratwurst, kühlem Bier oder anderen Leckereien. Da in der Ausschreibung gestanden hatte, dass jede Gruppe mit mindestens 8 FahrerInnen ein Freigetränk bekommen würde, kam dieses auch bald in Form eines 5 Liter Fasses. Da der Überbringer erkannte, dass das für unsere große Gruppe nicht ausreichen würde, kam auch noch ein zweites dazu. Das veranlasste uns zur Planung, wie wir diese 2 und noch die vielen anderen, die mittlerweile bei den verschiedensten LSGlern untergebracht sind, bei gemeinschaftlichen Feiern leeren können. Denn, gemeinsame Aktivitäten machen doch am meisten Spaß.

## Regattabahn Duisburg 50 km Ultralauf

von Michael Krüger

Die Anmeldung für das Sri Chinmoi 50 km Ultrarace in Paris war schon längst beim SCMT, das in Frankreich notwendige certificat medical beim Sportarzt besorgt und Bahnticket und Hotel schon fast gebucht als sich die 1. Hitzewelle des Jahres immer näher an den Start am 30. Juni bewegte. Eine Woche vor Start lag die Wettervorhersage bei über 35° im Schatten mit Startzeit 11:00 Uhr mitten in Paris, keine guten Bedingungen für einen 50 km Lauf. Als Alternative für den 1. Ultrastart seit 3 Jahren als Testlauf für die 100 km DM in Kandel boten sich Hornisgründemarathon oder Night 52 in Bretten an, jedoch wollte ich den Knien die vielen abwärtszulaufenden Höhenmeter ersparen. Mit dem flachen Streckenprofil des Regattabahn Duisburg 50 km Ultralaufs wurde ich als Alternative fündig.



© Catfun-Foto

„Ein Ultralauf von Läufern, für Läufer“ so das Motto der Veranstalter, max. 150 Teilnehmer und ein eher familiäres Ambiente – diese Läufe sind mir mittlerweile lieber als die hektischen Stadtmarathons. Die Anmeldung für die 3. Auflage dieser noch jungen Veranstaltung war eigentlich schon vorbei, eine Nach-

meldung aber dann doch noch möglich. Austragungsort ist die Regattabahn in Duisburg, eine Wettkampfstätte von Weltruhm für Kanu- und Rudersport. Besonderheiten der Regattabahn sind die seitlichen Windschutzdämme und der Parallelkanal, welcher den Sportlern es ermöglicht auch während des Rennens zurück an den Start zu kommen. Gelaufen wird auf einer Anfangsrunde von 5,74 km und 8 weiteren Runden von 5,53 km rund um die Wettkampfstätte, Start ist beim Clubhaus des LC Duisburg.

Die Wetterprognosen zum Startzeitpunkt waren eigentlich ziemlich gut, jedoch begann es eine Stunde vor Start um 8:00 Uhr bis kurz davor zu regnen, die Luftfeuchtigkeit dann entsprechend hoch.

Vom Start weg lief Falco Gallenkamp mit einem Tempo knapp über 4:00 min/km los, hielt das Tempo bis zum Schluss und stellte mit 3:27:08 einen neuen Streckenrekord auf. Da mein letzter Start bei einem längeren Lauf schon 3 Jahre her ist war ich mir über meinen aktuellen Leistungsstand nicht ganz sicher, hielt aber eine Zeit von 3:45 für realistisch. Durch den Tempounterschied zum Führenden war dieser mit dem Führungsfahrrad nach wenigen Minuten meinem Blickfeld entschwunden, hinter mir folgte auf der ersten Runde noch ein Läufer bis es auch dort ruhig wurde. Die Streckenführung war übersichtlich und gut ausgeschildert, so stellte das alleine laufen kein Problem dar. Abwechslung gab es erst wieder in der 4. Runde als vor mir das Ende des Feldes in Sichtweite kam und auch auf der Regattabahn sich vermehrt die Wassersportler tummelten. Die Marathonzwischenmarke passierte ich wie geplant in 3:10, danach machten sich jedoch Seitenstiche bemerkbar und die Laufgeschwindigkeit reduzierte sich merklich. Unter Wettkampfbedingungen testete ich hier zum ersten Mal das neuartige Kohlenhydratgetränk auf Hydrogelbasis in der konzentrierten Version, im Training hatte ich mit der normalen Konzentration keine Probleme. Da ich kein Wasser dazu getrunken hatte vermutete ich, dass die Konzentration einfach zu hoch war, aber dafür ist so ein Testlauf ja gut um so etwas auszuprobieren. Mit 2 Minuten Zeitverlust beendete ich den Lauf auf Platz 2 in 3:47:05 und war mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Die Strecke ist flach, schnell und (bis auf ein kurzes Stück mit etwas ruppigem Untergrund) sehr gut zu laufen und auch für sehr schnelle Zeiten gut. Für das moderate Startgeld von 20,- € gibt es vor dem Lauf ein kleines Frühstück und üppige Verpflegung am Versorgungsstand, nach 2,5 km Laufstrecke zusätzlich eine Wasserausgabestelle.

Mit 88 Läufer- und Läuferinnen im Ziel wurde ein neuer Teilnehmerrekord erzielt und es ist der durchweg sehr guten und liebevoll organisierten Veranstaltung ein weiteres Wachstum zu wünschen.



© Catfun-Foto

## Schlierseelauf 18.05.2019

Von Silke Windecker

Wer mich noch von früher kennt, weiß, daß ich für 21,1km nur mit murren oder im Training meine Laufschuhe angezogen habe. Für mich als „Ultra“ war das eine Kurzstrecke, aber die Zeiten haben sich geändert und heute ziehe ich gerne für 21,1km meine Laufschuhe an.

Da ich es schon immer geliebt habe in den Bergen zu laufen und nun in Bayern zuhause bin, lebe ich quasi jetzt im „Berge-Mekka“. So war klar, das wird nicht wirklich flach.



Am Samstag ging es also auf an den Schliersee. Bei strahlendem Sonnenschein ragten die Berge noch mit weißen Spitzen in die Höhe und umrahmten den See. Oh oh, das wird warm dachte ich. Aber Petrus hatte ein einsehen und sandte pünktlich zum Start Wolken an den Himmel. Also perfektes Laufwetter. An dem lag es nicht!

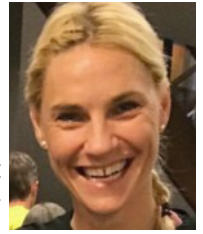
Knapp 1600 Läufer wurden um 14Uhr auf die drei verschiedenen Strecken geschickt (7,5km, 10km und 21,1km). Am Start war das Gedränge doch schon extrem. Ich versuchte so schnell wie möglich aus dem Pulk zu kommen, aber bis nahezu 5km gab es fast keine andere Chance als Tempo zu machen.

Bei 6 km wurden die Halbmarathonis endlich von dem Rest der Läufer getrennt doch ich merkte schon bei den ersten Anstiegen, daß mich die vielen Tempowechsel zu Beginn Kraft gekostet hatten, aber mein Ziel war ja eigentlich nur ankommen. Naja insgeheim schon ankommen unter 6er Schnitt. So wirklich verliert man doch nie den Wettkampfgedanken.

Doch durch die permanent wechselnden Bodenbeläge, Anstiege und Abstiege kam ich irgendwie den ganzen Lauf über nicht in meinen Laufrhythmus und tat mich bei den letzten Anstiegen so schwer, daß ich im gefühlten Schneckentempo bergauf schnaufte. Aus meinem Trott riss mich erst kurz vor Ziel eine Läuferin, die sich an mir vorbei kämpfen wollte. Ab da war ich wieder hellwach und ich gab nochmal Gas. Den Platz wollte ich mir doch nicht nehmen lassen. Im Nachhinein hat diese Läuferin mich unter den 6er Schnitt gezogen. In 2:05:21 lief ich glücklich über die Ziellinie.

Die Strecke wurde zu den Vorjahren etwas geändert, so daß der Endspurt durch Schliersee etwas gekürzt wurde und die fehlenden Laufmeter in Neuhaus und über Dürnbach ausgeweitet wurden. Das bedeutete ein paar Höhenmeter mehr, etwas weniger Teer aber echt durch sehr schöne Gebiete vorbei am Markus Wasmeier Freilichtmuseum durch das Filzenmoos bei Aurach und über die Westseite des Schliersee zurück zum Start/Ziel.

Insgesamt war es ein schön organisierter Lauf und wer mal hier in der Nähe ist, sollte sich den Lauf nicht entgehen lassen. Klar wäre flach einfacher gewesen. Aber wer will schon einfach.







**Warum in die Ferne schweifen,  
sieh das Gute liegt so nah.....**

(Goethe)

## **Münzwaldlauf**

**meine hochsommerliche Lieblingsstrecke**



von Erika Krüger

Bereits seit über 20 Jahren bin ich eine begeisterte Teilnehmerin an den von Ulm-Lichtenau ausgeschriebenen Wettkämpfen. In knapp 30 min. erreicht man vom Karlsruher Kreuz auf der A5, in der Gegend von Bühl, den idyllisch von Mais- und Sonnenblumen umgebenen Sportplatz.

Der Start im morgenfrischen Wald führt zuerst ca. 3 km auf der asphaltierten Straße durch die Felder in der noch erträglich heißen Augustsonne, bis man in ein dichtes, kühles Waldgebiet ,auf einer abwechslungsreichen Strecke mit weit mehr als 80 % gelenkschonende Waldwege eintaucht. Nach ca. 5 km verlässt man kurz den Wald

und läuft am Waldrand entlang, mit Blick auf die herrliche Landschaft der Schwarzwald-Randberge Hornisgrinde, Fremersberg usw. Auch die letzten Kilometer verlaufen im geschützten Schatten eines angenehm erfrischenden Mischwaldes.

Nicht nur beliebt bei den Läufer/innen aus der umliegenden Region, sondern auch bei Spitzenläufern aus dem Elsaß, Pfalz, Rhein-Hessen usw.

Die total toppebene Strecke erfreut die Sportler sogar mit Bestzeiten in der Augusthitze. In den vergangenen 15 Jahren war auch ein HM ein fester Bestandteil der Ulmer Sportveranstaltung. Leider gab es im letzten Jahr, gerade zum 30. Jubiläum des Volkslaufes SV Ulm, eine Terminüberschneidung mit dem Hambrückener Volkslauf. Wegen der dadurch be-

dingten geringen Resonanz verzichteten die Verantwortlichen des 1948 gegründeten Vereins auf eine Ausschreibung beim 31. Münzwaldlauf. In diesem Jahr ,wiederum bei idealen Bedingungen waren fast 200 Teilnehmer am Start.

Im großen Festzelt wurde wie in den letzten Jahren eine zügig angesetzte Siegerehrung mit Verlosung mit teils großzügigen Geldpreisen durchgeführt. Es gibt Urkunden für die erfolgreichen Teilnehmern aller AK auf der 10 km und 6,6 km Distanz.

Iwan Harianto AK M65 (48:12), unser langjähriger Sportsfreund Dieter Bertsch M80 (1:05) und ich W80(1:16) erlangten in der jeweiligen AK Platz 2. Aber unser Vereinsfreund Ludwig Hinz AK M75 (1:21) auf der 6,6km Distanz konnte sich über Platz 1 in seiner AK freuen. Außerdem wird der älteste Teilnehmer wie älteste Teilnehmerin mit Gutscheinen, gesponsert von einem Bühler Sportgeschäft, geehrt.

Mag es im nächsten Jahr wieder einen Hitzerekord geben, dort im Ulmer Münzwald ist man vor einer kräftezehrenden Sonnenglut geschützt. Wahrlich eine echt hochsommerliche Traumstrecke



## Auszug aus dem Läuferportrait zum Badenmarathon 2019

**Erika Krüger, Jahrgang 1935, TSV 05 Reichenbach**

### 1. Wie lange läufst Du schon?

Seit nun über 38 Jahren bin ich eine begeisterte Läuferin. Bereits bei der Abnahme meines 1. Sportabzeichens im Jahr 1982 wurde mein Lauftalent entdeckt und ich noch an Ort und Stelle zur Teilnahme an Wettkämpfen bei Volksläufen und Senioren-Meisterschaften überredet. Seitdem habe ich ohne Unterbrechung das jährliche Sportabzeichen mit den verschiedenen, inzwischen sehr anspruchsvollen, Disziplinen abgelegt. Zuletzt habe ich mich vor 2 Jahren der neu gegründeten Seniorengruppe LSG Karlsruhe angeschlossen. In der Gruppe und unter fachlicher Anleitung fällt es nun mal leichter, den für den Laufsport erforderlichen Beitrag zur Erhaltung der gesamten Fitness gerade für uns älteren Läuferinnen und Läufer zu erbringen. (Seitdem keine Studio-Besuche mehr!).



Das gesamte Portrait: <https://www.badenmarathon.de/index.php?id=97>

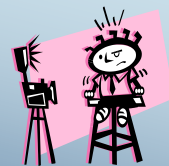


## Interesse am Seniorensport?

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

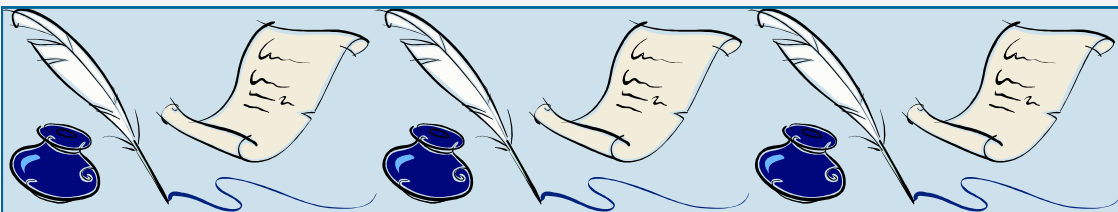
<http://www.lsg-ka.de/termine.html>

*Neue Mitglieder  
stellen sich vor*



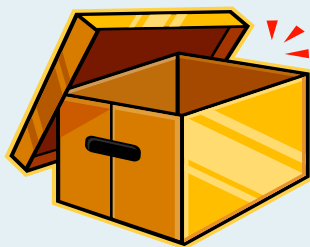
**Wolfgang Neuweiler , trat zum 1. August bei**

**Matthias Spranck, trat zum 1. August bei**



## 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.



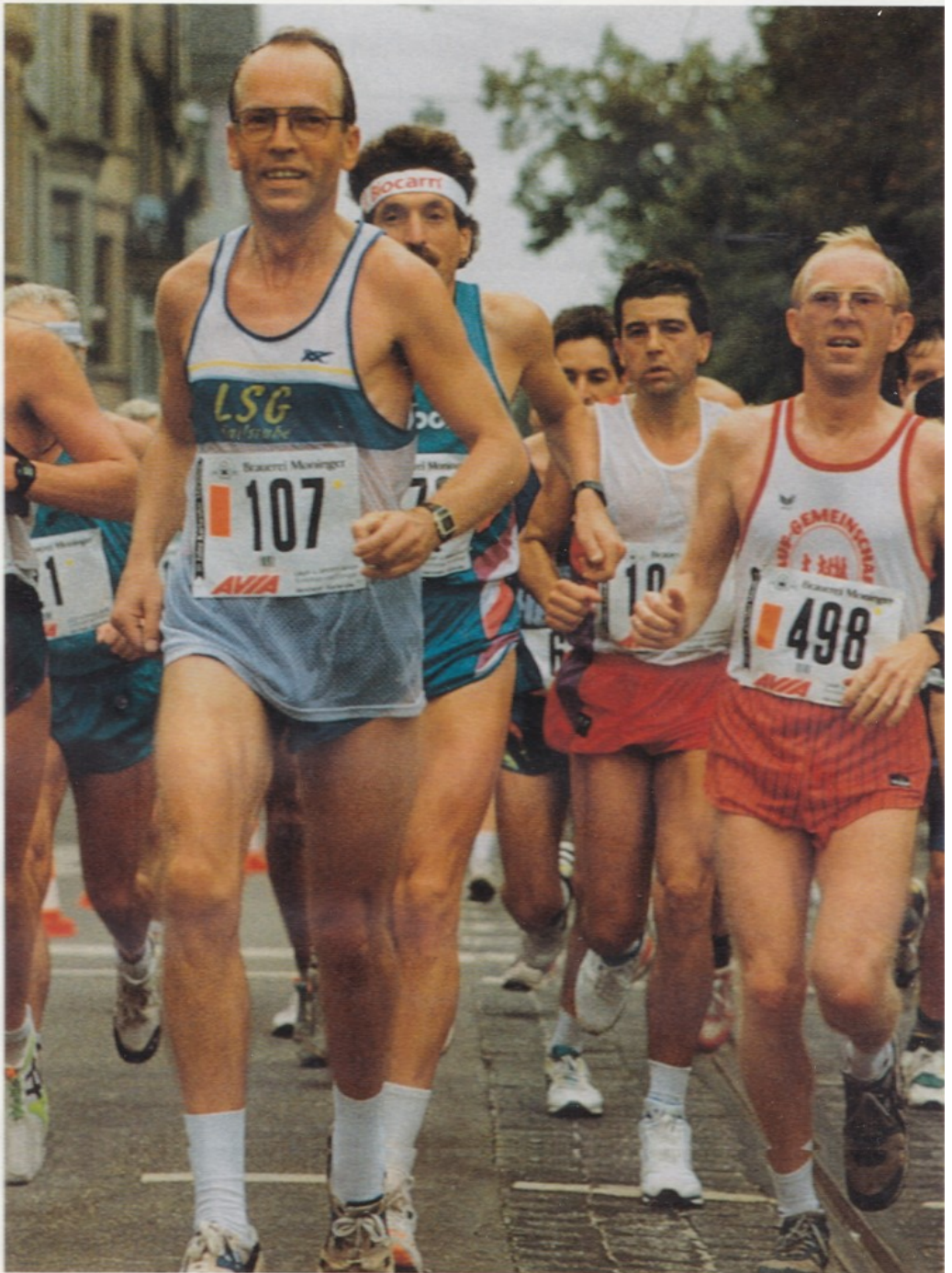
**Heute ein Ratespiel: Wer ist dieser junge sympathische, dynamische LSG-Läufer?**

**Lösung auf der nächsten Seite :-)**

29. 100-km-Lauf von Biel 1987



29<sup>e</sup> Marche des 100 km de Bienne 1987



Titelbild [LAUFmit](#) Nr. 16 von Oktober/November 1992

***Immer  
noch  
nicht?  
Na, dann  
klickt mal  
auf das ?***

***Im Laufe der Zeit!***





## **Bahntraining Im MTV Stadion**

**Jeden Mittwoch um 18:30 Uhr**

Im Stadion des MTV Karlsruhe

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

**Wir freuen uns auf Euch**

---

### **Restliche Meisterschaftstermine 2019**

Datum Veranstaltung Austragungsort/Meldeschluss

22.09. BaWü Halbmarathon Karlsruhe / BA 10.09.

9.11. BaWü Waldlaufmeisterschaften Ötigheim / BA 29.10.

15.09. DM Straße 10km Siegburg / NO 01.09.

21.09. DM 100km Kandel / PF 08.09.

22.09. DM Berglauf Breitung / TH 08.09.

Nähere Informationen dazu auf:

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



**September / Oktober 2019**

**Wir gratulieren**

**September:** Bernhard Walli, Burkhard Schütt, Harald Krauß, Linus Schaller, Manfred Deger, Viktor Ketterer, Peter Butzer, Markus Reithofer, Uwe Renz, Dirk Bischoff, Gudrun Schlippe-Schrieber, Christiane König, Manfred Wittmann, Pieter Riemersma, Andy Eisele, Simone Schwarz, Andreas Schäfer, Norbert Daubner, Deike de Riese

**Oktober:** Maximilian Hrabowski, Irwan Harianto, Jürgen Strauß, Gerhard Kronavetter, Abdoulay Gaye, Manuel Schütz, Martin Fehrle, Artur Krüger, Philipp Löffler, Berthold Klotz, Marco Strobel, Michaela Sallak, Wolfgang Feikert, Thomas Brandt, Noël Kienzle, Norbert Glatthor, Dieter Becker, Klaus Becker, Jürgen Schuster

# 1. REGIOCUP KARLSRUHE



**TUS NEUREUT**



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

## Neue Laufserie

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

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

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

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

### Die Austragungsorte:

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

## RegioCup Karlsruhe Ausrichtende Vereine und Cupstrecken

16. Reißnertlauf

TUS Rüppurr

[www.tus-rueppurr.de](http://www.tus-rueppurr.de)

Datum: 17. 03. 2019

Strecke: 15 km

32. Neureuter Volkslauf

TUS Neureut

[www.neureuter-volkslauf.de](http://www.neureuter-volkslauf.de)

Datum: 14. 04. 2019

Strecke: 10 km

29. Festungslauf

Lauftreff Philippsburg

[www.lauftreff-philippsburg.de](http://www.lauftreff-philippsburg.de)

Datum: 09. 06. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

12. SWE Halbmarathon

SSV Ettlingen – Lauftreff

[www.lt-ettlingen.de](http://www.lt-ettlingen.de)

Datum: 03. 08. 2019

Strecke: Halbmarathon

14. Lußhardtlauf

Lußhardtläufer Hambrücken

[www.lusshardtlauf.de](http://www.lusshardtlauf.de)

Datum: 18. 08. 2019

Strecken: 10 km, Halbmarathon

### Nächster Lauf + Abschluß

#### 34. Hardtwaldlauf

LSG Karlsruhe

[www.lsg-ka.de](http://www.lsg-ka.de)

Datum: 13. 10. 2019

Strecke: 10 km

Im **Fokus** für die nächsten Wochen

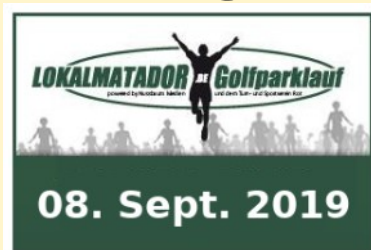


Sonntag, 08.09.2019

## 40. Golfparklauf TSV 05 Rot

5 km 9:30 Uhr, 10 km 9:45 Uhr, HM 9:45 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



FIDUCIA GAD  
Baden-Marathon  
Karlsruhe



Der Fiducia & GAD Baden-Marathon Karlsruhe am **22. September 2019**. Alle Laufangebote am Veranstaltungssonntag passieren die **Innenstadt** und das **Karlsruher Schloss**. Das **Ziel** für alle Teilnehmer ist im stimmungsvollen **Carl-Kaufmann-Stadion**.

Die Hauptläufe [Marathon](#) / [Halbmarathon](#) und **TeamMarathon** starten um **9:30 vor der Europahalle** Karlsruhe.

Der RUTRONIK-[Drittmarathon](#) (ca. 14 km) startet um 13:00 Uhr auf dem Gelände des PSK -Karlsruhe. Der [Inklusionslauf](#) "zu zweit ein starkes Team" (ca. 6 km) beginnt um 13:30 Uhr am Platz der Grundrechte. [Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 29.09.2019

## 4. Zementwerkslauf Wössingen

**Wo:** Zementwerk Wössingen, OPTERRA Wössingen GmbH

**Was:** 5 km - 10 Uhr, 10 km - 10:45 Uhr, 200 m Bambinilauf - 12 Uhr  
800 m Kinder- und Jugendlauf - 12:15

**Wie:** Detaillierte Infos und Anmeldung auf unserer Internetseite [www.opterra-woessingen.com/zementwerkslauf](http://www.opterra-woessingen.com/zementwerkslauf)

Samstag, 5. Oktober 2019

## 27. Durlacher Turmberglauf

10 km Lauf Start 16.00 Uhr, Pfinztalstraße mit Meisterschaften der Schulen aus Karlsruhe und Umgebung  
Kinderläufe ab 14.00 Uhr im Schlossgarten Durlach

[Link zum Veranstalter](#)



Sonntag, 13. Oktober 2019

## 34. Hardtwaldlauf

und Abschlusslauf des RegioCup Karlsruhe

9 Uhr: 5 km Lauf & Walking, 10 Uhr: 10 km Lauf,

Ab 11:30 Uhr Kinderläufe [Link zum Veranstalter](#)

