

Hardtwaldrunner

Nr. 83 Oktober/
November 2019



Viele unserer LSG-Starter vor dem Start des Baden-Halb- und Marathons

LSGler von fern und nah erfolgreich beim Baden-Marathon

von Peter Beil



Jennifer

Nun ist auch dieser Event schon wieder Geschichte und wieder mal war die LSG Karlsruhe mit vielen Teilnehmern und mit viel Qualität vertreten. Insgesamt kamen 53 LSGler ins Ziel, 44 beim Halben und 9 beim Marathon. Diese Zahl wurde erreicht, weil auch 3 TeilnehmerInnen es sich nicht nehmen ließen von weit her anzureisen. Die weiteste Anreise hatte dabei Jennifer Honek, die in Schweden wohnt, aber gern einen Besuch bei Ihren Eltern mit dem Laufevent in Karlsruhe verbindet. Schon im vorigen Jahr Gesamtdritte, konnte sie diesen Erfolg in diesem Jahr wiederholen und dazu noch mit neuer persönlicher Bestzeit. Mit ihren 3:07:59 Std hatte sie dann auch großen Anteil, dass das Frauenteam mit ihr, Petra Halbich und Sigi Maier den ersten Platz in der Mannschaft weiblich, wie es so schön heißt, erreichte.

Petra, 1. in ihrer AK W50 und Sigi, 4. der AK W55, trugen mit ihren sehr guten Leistungen dazu bei, dass sie mehr als eine Stunde Vorsprung auf das 2. Frauenteam hatten.

Die zweitweiteste Anreise hatte Jutta Siefert. Schon seit mehreren Jahren in Kassel wohnhaft, ist sie aber trotzdem unserem Verein treu geblieben und kommt immer wieder gern nach Karlsruhe. Auch ihrer herausragenden Leistung ist es zu verdanken, dass unser Frauenteam im Halbmarathon, zusammen mit Miriam Weishäupl und Madeleine Fina einen sehr guten 4. Platz belegte. Zudem wurden Jutta (1:30:21/W50) und Miriam (1:30:22/W40) jeweils noch 3. in ihren Altersklassen. Man beachte die Zeiten, knapper geht's kaum



Jutta

IN DIESER AUSGABE u. A.

| | |
|----------------------|-------|
| Baden-Marathon | 1-2 |
| Netto gleich Brutto | 2-3 |
| Baden-Marathon 2. | 4-6 |
| Marathon Medellin | 7 |
| Gelita Heidelberg | 8-9 |
| Schatzkästchen | 10 |
| Kalmit 3. BLM-LSG | 12 |
| Im Fokus | 13 |
| Aktuell: RegioCup Ka | 14-15 |

und die Nettozeit spiegelt den Zieleinlauf nicht wieder, denn hier war Miriam knapp vor Jutta im Ziel (Diskrepanz Netto-/Bruttozeit, was wäre gewesen, wenn beide dieselbe AK gehabt hätten? Wer kennt hier die Regelung?).



Der dritte Angereiste, schon seit Jahren bei der LSG und für uns jedes Jahr beim Marathon startend ist Marco Schnurr. Zwar ist seine Anreise von Stuttgart aus nicht spektakulär weit, aber immerhin außerhalb Badens. Last but not least ist es auch ihm zu verdanken, dass doch tatsächlich auch unser Männerteam im Marathon Platz 1 belegte. Herausragend hierbei Jochen Binder (4. Gesamt/2. AK M40), der mit 2:49:39 den Grundstein für diesen Erfolg legte. Marco (3:03:00/6. M40) und noch Joachim Kümmerle (3:33:24) komplettierten die Mannschaft und den Erfolg.

Soweit die LSG-Erfolge mit Beteiligung unserer auswärtigen Mitglieder. Schön, dass sie, obwohl weggezogen, der LSG Karlsruhe treu bleiben. Dies ist sicherlich auch ein Zeichen für die gute Atmosphäre, die in unserem Verein herrscht.

Natürlich gab es noch viele weitere gute Leistungen unserer TeilnehmerInnen in den beiden Wettbewerben.

[Alle Ergebnisse](#) und [viele Bilder](#) dazu

Netto gleich Brutto. Was gilt wann?

Beschreibung der Regeln auf 2 verschiedenen Internetseiten

<https://www.100-jahre-bauhaus-marathon.de/news-und-media/news/2004/11/19/ueberraschende-entscheidung-des-dlv-bestenlisten-mit-nettozeiten.html>

Netto- und Bruttozeit

Durch die bei allen großen Straßenläufen gebräuchliche Transponder-/Chip-Zeitmessung ist es seit Jahren möglich, nicht nur die Zeit zwischen Startschuss und Zieleinlauf (Brutto-Zeit) zu ermitteln, sondern auch die exakte Zeit zwischen Überqueren der Startlinie und Zielankunft (Netto-Zeit). Bei Läufern in hinteren Startblöcken entstehen dabei Unterschiede von einigen Minuten.

IAAF-Regeln: Brutto ist offiziell

Nach den internationalen Leichtathletik-Regeln ist nur die Brutto-Zeit die offizielle Zeit, die in die Bestenlisten übernommen werden darf. Bisher hielt sich auch der DLV auf nationaler Ebene an diese Vorgabe, was auf allgemeines Unverständnis der Straßenläufer/innen stieß. Auch die Statistiker hatten ihre Probleme mit dieser uneingeschränkten Übernahme der IAAF-Regel, weil sie einerseits mühevoll in den Ergebnislisten nach den Brutto-Zeiten suchen mussten und andererseits die Einwände der Aktiven verstehen konnten, die einen ungewollten „Zuschlag“ auf ihre tatsächliche Leistung erkennen mussten.

Ab 2005 sind die Querelen beendet

Mit der Entscheidung des Bundesausschusses (BA) sind diese Querelen zwischen Läufern und Statistikern ab 2005 beendet. Sowohl für die Einzel- als auch für die Mannschafts-Ergebnisse gilt nun, dass die Netto-Zeiten aufgelistet werden.

Platzierung im einzelnen Lauf richtet sich nach Zieleinlauf

Eine wichtige Bedeutung hat die Brutto-Zeit allerdings weiterhin: Der Bundesausschuss stellt ausdrücklich fest, dass sich die Platzierung im einzelnen Lauf immer nach dem Zieleinlauf - und damit nach der Bruttozeit - richtet. Wer vor einem anderen Läufer im Ziel ist, muss auch besser platziert sein, ungeachtet dessen, dass der andere vielleicht eine bessere Nettozeit hat.

Deutsche Läufer haben international sowieso immer Netto gleich Bruttozeit

Diskrepanzen zur weiterhin gültigen IAAF-Regel sind durch die Entscheidung zur

nationalen Anerkennung von Nettozeiten nicht zu erwarten. Die - leider sehr wenigen - deutschen Läufer/innen, die sich in internationalen Bestenlisten platzieren, starten aus den vorderen Reihen und haben damit immer Netto- gleich Bruttozeit.

https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/12_Service/Wettkampforganisation/02_Arbeitsmaterialien_Broschueren/Bestenlisten/Aufbau_und_Zusammenstellung_von_Leichtathletik-Bestenlisten_Handbuch_Statistik_pdf_April_2012_.pdf

"Netto- und Bruttozeiten" Seit 2003 wird im DLV-Verbandsgebiet für die Aufnahme in die Bestenlisten die Netto-Zeit bei Straßenwettbewerben anerkannt. Die Brutto-Zeit ist die Zeit vom Auslösen des Startschusses bis zu dem Zeitpunkt, in dem der Läufer die Ziellinie überquert; die Netto-Zeit ist die Zeit vom Überqueren der Startlinie bis zum Überqueren der Ziellinie. Bei allen Straßenläufen mit einem großen Teilnehmerfeld erfolgt die Zeitmessung durch einen Impulsgeber (Chip), der am Schuh des Läufers befestigt oder in der Startnummer integriert ist (Transponder-Zeitmesssystem). Er löst immer dann einen Impuls aus, wenn der Wettkämpfer über eine Matte läuft, die an den Zwischenmarkierungen (z.B.: 10km und 21,0975km) und/oder im Ziel positioniert ist, und im letzteren Fall darauf die Ziellinie markiert ist. Brutto- und Netto-Zeiten sind bei den Top-Läufern, die am Start direkt an der Startlinie stehen, fast immer identisch. Dagegen ergeben sich zum Teil erhebliche Zeitspannen für die Läufer, die weit hinter der Startlinie stehen und nach dem Startschuss erst bis zur Startlinie laufen müssen. Bevor diese Läufer die Startlinie überqueren (können), sind so bereits mehrere Minuten verstrichen.

Dieser "unverschuldete Verlust" wird den Läufern dadurch "vergütet", in dem in den Bestenlisten ihre Nettozeit vermerkt wird. Dementsprechend wird die Nettozeit dann auch für die Mannschaftswertungen herangezogen, in dem die Nettozeiten der drei Mannschaftsmitglieder addiert werden. Bei Straßenwettbewerben, die ohne ein Transponder-Zeitmesssystem ausgetragen werden, gibt es nur Brutto-Zeiten und nur diese sind dann auch in die Bestenlisten aufzunehmen.

Beiträge dazu gerne an pbeil@web.de



Bahntraining

Liebe Ovalläufer, .

Die Halle ist ab Oktober gebucht, so dass Ihr dann zu den üblichen Zeiten mittwochs trainieren könnt.

Ab 19:15 auf der Empore einlaufen, dann Lauf-ABC und Koordination. Auf die Bahn dürfen wir wie immer erst um 20.00 Uhr. Danach noch etwas Stabilitraining.

Training in der Halle ab Oktober 2019

Viel Spaß Peter

FIDUCIA GAD Baden-Marathon 2019 Karlsruhe



Persönlicher Rennbericht von Jochen Binder

Nachdem ich in diesem Frühjahr verletzungsbedingt nicht mit bei der Deutschen Marathonmeisterschaft in Düsseldorf zusammen mit Philipp Löffler und Thilo Schmalkoke teilnehmen konnte, hatte ich dieses Jahr also noch eine Rechnung offen auf der Marathondistanz. Die Verletzung war glücklicherweise nach wenigen Wochen überstanden, nun galt es einen Ort zu finden, an dem ich die Rechnung tilgen konnte. Da ich in Karlsruhe noch nie den Marathon gelaufen bin, kam dieser Lauf natürlich, insbesondere durch die einfache Logistik, in die nähere Auswahl.

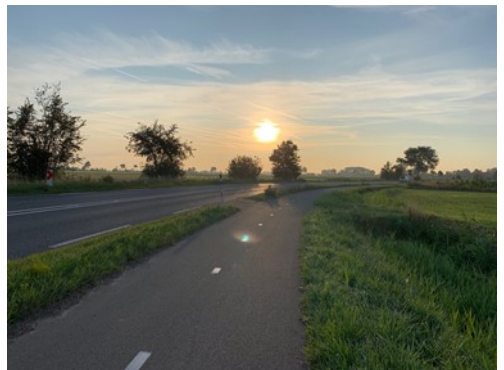
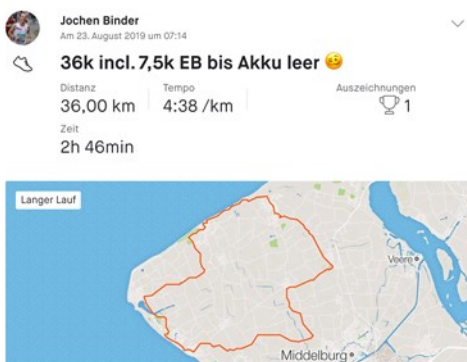


Die neue Strecke kannte ich durch den Sieg der letztjährigen Business Team Staffel sehr gut, da ich die zweite Hälfte gelaufen war. Der zweite Teil mit seinen „Höhepunkten“ in Form von vielen Brücken ist mir noch gut in Erinnerung geblieben. Einziges Problem an Karlsruhe: drei lange Läufe meines „Peter Greif light“ Plans fielen voll in unseren drei wöchigen Sommerurlaub in Holland. Meine Frau konnte ich sehr einfach überzeugen, da sie mich kennt, und ich immer versuche gerade die langen Läufe familiengerecht zu gestalten; ich selbst haderte allerdings noch mit der Entscheidung, ob ich mir dies im Urlaub wirklich antue. Es sind ja nicht nur die langen Läufe, auch lange Tempodauerläufe stehen hierbei an sowie leckere Intervalle. Thilo war es dann, der die Welt nicht verstand, warum ich mich nicht schon direkt angemeldet hatte nach dem „grünen Licht“ durch das heimische Sportministerium (Ehefrau). So kam es dann, dass der Baden Marathon gebucht wurde. Danke Thilo J du hattest ja absolut recht!

Das Training im Urlaub:

Ich kann übrigens jedem das holländische Zeeland empfehlen für die Marathonvorbereitung: sehr flach, neben jeder Straße ist so gut wie immer ein zweispurig geteilter Radweg vorhanden, keine Brücken, allerdings ist natürlich an der Küste und auf dem Feld immer Wind vorhanden.

Einen kleinen Infekt in der ersten Trainingswoche lies mich noch etwas gebremst rangehen, allerdings lief insgesamt die Vorbereitung sehr gut. Auch nach dem Urlaub



konnte ich die Einheiten auf der Grabener Allee gut abspulen. Besonders klasse war hierbei der Support durch unser Mitglied Stefan Fritz, der mich bei der Königstrainingseinheit 35km incl. 15km Endbeschleunigung während der Endbeschleunigung unterstützte, für ihn ne lockere Nummer, er selbst gab danach noch Gas und baute dieses Training selbstverständlich noch zu einem Trainingsmarathon aus.

Das Fazit des Trainings: ich konnte sehr gut vorbereitet an der Startlinie stehen.

Der Wettkampf:

Thilo Schmalkoke hatte mir schon früh versprochen, dass er mich mit dem Fahrrad ab Halbmarathon begleiten würde bis zum Ziel. Was mich besonders gefreut hat, da dieser Teil doch sehr einsam werden würde, das kannte ich ja bereits von der Staffel. Echt superklasse war auch die Unterstützung von Tobias Kirsten, ein Mitglied aus unserer „Lasso-Gruppe“, der mich für die Halbmarathonstrecke pacen wollte (Anmerkung zur Gruppe: wir Wahnsinnigen joggen jeden Samstagmorgen um 06:00Uhr – familienkompatibel, eine ca. 28km lange Strecke, deren GPS-Track einem Lasso ähnelt).

Das Pacing bis zum Halbmarathon lief optimal, wir liefen 3:55er Schnitt, ich hatte vor etwas zu riskieren um zu versuchen ggf. eine 2:45 ins Ziel zu bringen und somit meine PB von 2:48:12 deutlich zu verbessern. Tobi lief „versehentlich“ durch sein super Pacing in meinem Dienste auch selbst persönliche Bestzeit auf den Halbmarathon: dir nochmal von dieser Stelle herzlichen Dank und herzlichen Glückwunsch!



Thilo übernahm mich dann ab km 22. Ich war zu der Zeit auf Position vier, ca. 50m hinter mir lief Thilo Minges auf Position fünf, der später Drittplatzierte. Ein offizieller Fahrradbegleiter war auch am Start. Wir einigten uns mit ihm, dass Thilo mich begleitet und der Offizielle zum Fünftplatzierten geht, was ich total klasse fand, dass dies so unkompliziert gehandhabt wurde. Nicht immer ist eine „private“ Fahrradbegleitung erwünscht. Der „Offizielle“ amüsierte, dass wir uns so gut unterhielten und dass das hier ja ein „Kaffeekränzchen“ sei - die Abwechslung tat mir auf jeden Fall sehr gut.

Leider endete aber auch nach der Halbmarathonweiche der Wettkampf. Vor mir war kein weiterer Läufer zu sehen und das war die nächsten 10km auch weiterhin so der Fall. Darunter litt auch sehr verstärkt die Pace: ich wurde schleichend langsamer. Es ist auch sehr schwer die Pace hierbei hoch zu halten ohne weitere Läufer, auf die man auflaufen oder sich auch mit Abstand an Ihnen orientieren kann. Dass



ich langsamer wurde war mir dann auch irgendwann egal, ich dachte mir Platz vier oder fünf ist doch super, dahinter kam eh niemand mehr, der Abstand nach vorne war zu groß. Bei Kilometer 32 ca. überholte mich Thilo Minges und auch Frederik Unewisse, der als Staffelläufer aufgelaufen war. Thilo Minges musste ich ziehen lassen. Den einst schnellen Freddy allerdings konnte ich an der Brücke über die Südtangente wieder einkassieren und stehen lassen, was mir einen kurzer Erfolgsmoment bescherte. Witzigerweise habe ich genau diese Brücke an meinen häufigen

Läufen im Oberwald ausführlich geübt. Im Oberwald stieß auch noch Philipp Löffler mit dem Rad zu uns um mir weitere Ablenkung und Unterstützung zukommen zu lassen. Er hatte zuvor ja locker einen sub 80 Halbmarathon abgspult mit 1:19:28 und schloss sich frisch und ausgeruht unserem „Kaffeekränzchen“ an. Für mich war dies allerdings schon ein ganz schön hartes Stück Brot, das ich zu kauen hatte. Trotz der netten Ablenkung konnte ich die Pace nicht mehr steigern, verlor weiterhin schleichend, 2:45 schon lange nicht mehr erreichbar, ich wollte trotzdem den Marathon „anständig ins Ziel bringen“.

Mein Wettkampfgeist wurde dann allerdings auf der Beiertheimer Allee wieder geweckt, bei ca. Kilometer 39, als ich in der Ferne den Jens Santruschek sah, der im-

mer langsamer wurde. Den als Favorit gehandelten Läufer aus Bretten musste ich unbedingt noch überholen. Ich kämpfte mich stetig ran und kurz nach der gemeinen Albtalbahnhofunterführung zog ich wie aus dem Lehrbuch von Peter Greif, mit schneller Pace selbstbewusst an dem fluchenden Jens vorbei. Nun war ich wieder zurück auf Position vier gelangt, Thilo Minges war natürlich schon lange außer Reichweite. Thilo Schmalkoke erinnerte mich dann nochmals kurz vor dem Einbiegen auf die Günther Klotz Anlage daran, dass ich schön den Gashebel mal wieder drücken könnte und gefälligst nicht einschlafen solle. Das war auch bitter nötig, ich war ganz schön fertig zu dem Zeitpunkt und wäre am liebsten langsam im Zuckeltempo ins Stadion gejoggt.

Ein Schlussspurt auf der Tartanbahn war dann trotzdem noch drin um auch eine Zeit unter 2:50 sicherzustellen. Meine Frau und eine meiner Töchter jubelten mir zu, die nicht optimale Renneinteilung war erstmal vergessen.

Im Ziel begrüßten mich der Stefan Fritz und der Tobias Kirsten mit einem eiskalten alkoholfreien Radler in der Hand. Danke euch! Das war richtig lecker.

Am Ende war es meine drittschnellste Marathonzeit mit einer 2:49:39, wie erwähnt der vierte Gesamtplatz, 2. AK40 und überraschend auch erste Mannschaft der Herren für die LSG. Ganz OK eigentlich für einen Hobbyjogger in den 40ern.



*Siegerehrung Marco Schnurr und Jochen Binder
1. Mannschaft Marathon*



**Rest Oktober /
November 2019**

Wir gratulieren

Oktober: Berthold Klotz, Marco Strobel, Michaela Sallak, Wolfgang Feikert, Thomas Brandt, Noël Kienzle, Norbert Glatthor, Dieter Becker, Klaus Becker, Jürgen Schuster

November: Wolfgang Neuweiler, Sabrina Metz, Jan Wandel, Juliane Wenzel, Katja Gerhard, Julia Becker, Stefan Fritz, Sigrid Maier, Martin Maier, Olga Seitz, Reinhard Schrieber, Klaus-Peter Mickel, Irene Hofmann, Martin Roth, Dieter Willersinn, Hans-Jörg Oesterle, Maya Lukas, Irina Waltschläger, Gerhard Kappes



All over the World



Marathon Medellin / Kolumbien

von Peter Sukennik

Ich hatte mir vorgenommen, in diesem Jahr meinen ersten Marathon zu laufen. Ich habe mir dafür einen Marathonlauf in Kladno - eine kleine Stadt in der Nähe von Prag - ausgesucht, weil ich dort schon kleinere Läufe absolviert habe.



Dann kam aber die Möglichkeit, dienstlich nach Bogota, Kolumbien, zu reisen, die ich gerne angenommen habe, weil ich noch nie im Südamerika war. Ich war natürlich aber gleichzeitig auch etwas enttäuscht, dass ich meinen sportlichen Plan nicht realisieren konnte. „Was wäre, wenn ich in Kolumbien laufen würde?“, habe ich mich gefragt. Die folgende Suche im Internet hat ergeben, dass ein Marathonlauf in Medellin stattfinden würde und zwar noch in dem Zeitraum, den ich mir für meinen 2-wöchigen Urlaub in Kolumbien nach meiner Dienstreise eingeplant hatte. Ja, da mache ich mit, habe ich mich entschieden und meinen Urlaub so umstrukturiert (nach einer Debatte mit meiner Freundin, Zuzana, die aber freundlich zugesagt hat ☺), dass ich die passenden Tage in Medellin verbringen konnte.

Medellin ist die zweitgrößte Stadt in Kolumbien, die vor 20 Jahren angeblich die gefährlichste Stadt der Welt war. Das waren noch die Zeiten des Drogenkönigs Pablo Escobar. Heute hat die Stadt eine erstaunliche Transformation hinter sich und entwickelt sich weiter positiv. Es wurden U-Bahnen und Straßen- sowie Seilbahnen gebaut und integriert, damit auch die Berge rund um die Stadt mit vielen kleinen etwas unorganisiert gebauten Häusern von ärmeren Leuten angeschlossen sind.

Am Tag des Marathons sind wir um 5.00 Uhr morgen aus dem Hotel losgegangen und haben versucht, ein Taxi zu rufen. Leider ohne Erfolg, weil es gerade zu viele gab, die das gleiche machen wollten. Zum Glück konnten wir uns ein Taxifahrzeug mit 2 anderen Läufern teilen. Ausgestiegen sind wir allerdings einen Kilometer vor dem Start, da es einen Stau aus Taxifahrzeugen Richtung Marathonstart gab. Pünktlich um 5:30 Uhr sind wir am Start angekommen und um 6 Uhr gab es den Startschuss.

Es hat allerdings ein paar Minuten gedauert, bis ich die Startlinie überquert habe. Es gab 15.000 Läufer aus 48 Ländern auf den vier Strecken: 42 km, 21 km, 10 km und 5 km. Die Stadt Medellin liegt an der Meereshöhe von 1500 m und ist auch als Stadt des ewigen Frühlings mit angenehmen Temperaturen bekannt. Am Lauftag war es bewölkt, was ich begrüßt habe. Die Strecke war überwiegend flach, führte durch die Straßen Medellins auf asphaltierter Oberfläche. Wasserstationen gab es mehr als genug, jede 2 Kilometer, dazu noch ISO-Getränke, Bananen und Erfrischungsschwämme. Laufen in Medellin hat eine negative Seite und zwar die Luftqualität. Die Stadt liegt im Tal und Emissionen vom Autoverkehr sind enorm. Die Erinnerungen bleiben aber positiv. Auch, weil es das erste Mal war, dass ich mich über die Marathondistanz km gequält habe.

Sehr empfehlenswert sind örtliche tropische Früchte, die man hier sehr günstig kriegen kann.



Fazit: Meinen ersten Marathon-Wettkampf habe ich am 8. September 2019 (laufend) in 4:10:57 geschafft.

Internet-link:

<https://maratonmedellin.com/en/home/>

< Vor dem Start

Nach dem Lauf >





GELITA

MARATHON HEIDELBERG

urban & nature | 1.500 vertical meters

Gelita Trail 2019 in Heidelberg

Von Matthias Köhl

Die Frage, was einen Traillauf von einem Straßenlauf unterscheidet, kann man sich immer wieder stellen. Ich denke, die Antwort hierauf kann nicht kurz beantwortet werden. Die Anforderungen und oft auch die Gegebenheiten der Strecke sind für uns Läufer sehr unterschiedlich. Oft bekommen wir ungläubige Blicke, wenn wir von längeren Distanzen mit deutlich vierstelligen Höhenmeterdifferenzen erzählen. Nach dem Motto: Einen Marathon auf der Straße kann ich mir ja vorstellen, aber über Steine, Wurzeln, Treffen und durch schlammige Bereiche wäre ja etwas anderes. Kaum erreichbares. Viel Anspruchsvolleres. Nun, ich denke, es ist eine komplett unterschiedliche Herangehensweise, was das Training und natürlich die mentale Einstellung in den Tagen vor und am Wettkampftag ausmacht.



So sind, wie in diesem Jahr in Heidelberg, im Traillauf die Witterungseinflüsse sehr ausschlaggebend, wie ein Lauf in Bezug auf Ausrüstung und Gestaltung des Laufes stattfinden aussehen könnte oder sollte. Bereits einige Tage vor dem Start war klar, dass die Natur an diesem Wochenende einen zumindest kleinen Teil der fehlenden Niederschlagsmenge nachholen wollte. Dauerregen und Temperaturen von etwa 10°C waren vorhergesagt. Eine Prognose der Wetterfrösche, die sich an diesem Tag mehr als bewahrheiten sollte. So wurde uns der Kleidungswechsel für einsetzenden Niederschlag bereits vor dem Start abgenommen.

So starteten eine kleine LSG-Gruppe, Annette Oberle auf der Marathondistanz, Matthias Köhl und Jasko Bajadzic auf der neu geschaffenen Ultradistanz über 50km und Madeleine Fina auf der kürzeren Halftail-Strecke gemeinsam auf dem Heidelberger Karlsplatz. Hier ein kurzes Einlaufen vorbei an der Heiliggeistkirche und über die bekannte Alte Brücke hoch auf den Philosophenweg hinauf zur Thingstätte, einem alten Amphitheater, das in unserer dunkelsten Vergangenheit in den dreißiger Jahren zu Propagandazwecken errichtet wurde.

Ab hier sollten wir für den Rest des Laufes fast keinem festen Untergrund mehr unter den profilierten Schuhsolen haben. Den ersten Trailabstieg geniesend, vorbei am Stickleplatz führte die Strecke zum Turnerbrunnen hinab und weiter in das herrliche Mühlental. Die Wasser führenden Brunnen entlang des Weges konnten wir mit einem Lächeln ignorieren. Also liefen wir weiter zum [Weißen Stein](#), dem nächsten zu

bewältigenden Berg auf der Strecke. Frisch an der VP gestärkt, liefen wir weiter in Richtung des langen Kirschbaumens, ab welchem der Veranstalter den bisher eher monotonen Betonweg in Richtung Ziegelhausen durch anspruchsvolle Trailstrecken ersetzte. Ein großer Gewinn für die Strecke. Auf diesem Bereich durften wir, Kilometer 28 passierend, das Kloster [Stift Neuburg](#) durchqueren, ehe wir direkt am Neckarufer entlang etwa 1,5km auf festem Untergrund am befestigten Ufer entlang liefen. Hier ein großer Dank auch an das DLRG, welche die Absicherung dieses Bereichs übernommen hatte – so war der Wasserstand nur etwa 30cm unterhalb der Laufstrecke.

Hier konnten wir uns nochmals an der vorletzten VP stärken, wohl wissentlich, dass die für ca. 15km dies die letzte Station sein würde. Also weiter die nächsten Anstiege in Richtung Himmelsleiter genießend, an der bei km 35 ein Cut-Off des Veranstalters bei 5 Stunden gesetzt wurde. Später eintreffende LäuferInnen wurden auf die Marathonstrecke umgeleitet. Glücklicherweise stellte dies kein Problem dar.

Nachdem wir diesen Punkt passiert hatten folgten relativ einsame Kilometer, die fortschreitende Zeit und die dennoch fordernden Bedingungen hatten das Läuferfeld für die Ultrastrecke doch deutlich reduziert. So führte die Strecke auf einem anspruchsvollen Trail hinab durch das Naturschutzgebiet Felsenmeer, um nach diesem den Abzweig der Ultrastrecke zu nehmen, über die Himmelsleiter hinauf zum [Königstuhl](#).

Die letzten 250Hm durften wir auf den ausgesetzten Stufen erklimmen, ehe die letzte VP noch einmal dazu genutzt wurde, Kräfte und Konzentration zu sammeln um gut den anspruchsvollsten Trail hinab in Richtung Stadt zu nehmen.

Eine letzte Sehenswürdigkeit war der Schlossgarten, welchen wir passierten um danach, nach letztem Abstieg, mit Freude am Karlsplatz zum Ziel einbiegen zu dürfen.

Für mich war dieser Lauf eine tolle Erfahrung, welche mir, auch weil aufgrund der Witterung die Zeit nicht ausschlaggebend war, dennoch leichter viel als ein Straßenmarathon, bei welchem die Pace oft eine ausschlaggebende Komponente für uns ist.

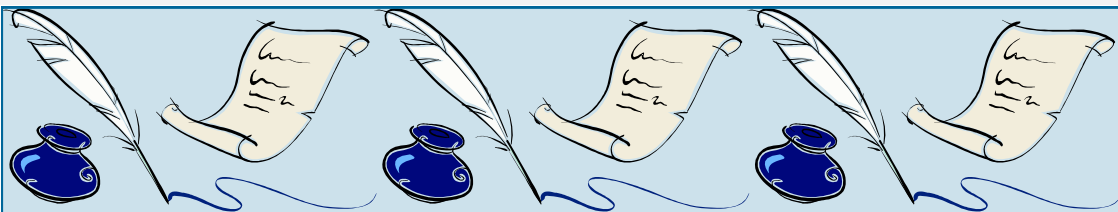
[Ergebnisse:](#)



Interesse am Seniorentrai- ning?

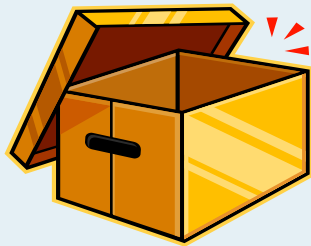
**Einfach dazukommen.
Termine stehen immer
im Terminkalender der**





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 Jahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



Heute ein Bericht von Norbert Wein aus den LSG News November 1999

Herausgesucht und neu formatiert von Peter Beil

Vom Sorgenkind zum Hoffnungsträger

17. Baden-Marathon am 19. September 1999

So könnte man die Entwicklung des zweitältesten deutschen City-Marathons beschreiben. Stand die Veranstaltung nach dem 15. Durchgang noch vor dem "Aus", dürfen nach einer glanzvollen 17. Auflage zukunftsweisende Pläne geschmiedet werden. Untrennbar verbunden ist dieser Aufschwung insbesondere mit der Person des Marathon-Geschäftsführers Fried-Jürgen Bachl.

Im Frühjahr 1998 hat er ziemlich auf sich allein gestellt - eine schwierige Aufgabe übernommen und nun nach einem Jahr unermüdlicher Arbeit ein weithin beachtetes Gesellenstück abgeliefert. Selbstverständlich gab es auch diesmal noch einige Schwachstellen. Aber diese sind analysiert und werden beseitigt. Dann könnte nach einer Konsolidierung auf hohem Niveau daran gedacht werden, im Anschluss an 1990 wieder die Deutsche Meisterschaft auszutragen; frei sind dafür noch die Jahre 2001 und 2003.

Vieles hängt aber von der Frage ab, ob sich zusätzliche Helfer gewinnen lassen. Hier werden sich die Karlsruher Läuferinnen und Läufer stärker einbringen müssen. In diesem Zusammenhang ist das LSG-Engagement im Vorfeld (Konzeption, Auswertungen) wie auch am Wettkampf-Wochenende durch die Übernahme eines Service-Schalters gut angekommen.

Nicht ganz in den Hintergrund soll die sportliche Seite treten. Großer Jubel kam natürlich ob des Gewinns von 250,00 DM für die kilometerstärkste Mannschaft auf. 1033,78 Kilometer setzten sich aus 14 x Marathon und 21 x Halbmarathon zusammen; und dabei konnten 316,5 vorangemeldete Kilometer Verletzungen oder formbedingt nicht absolviert werden. Im übrigen hat die LSG wieder ein weites Feld abgedeckt. Das Spektrum reicht von den beiden schnellsten Karlsruherinnen Petra und Ulrike bis zu den vielen Neueinsteigern, für die stellvertretend Karin Abel in maßgeschneiderten 2:29:59 h stehen möge. Da sind einzelne kleine Enttäuschungen nicht der Rede wert. N. Wein

Gazelle



PFORZHEIM KÖNIGSBACH

Lauftrainingscamp 2020

an der Adria mit der Gazelle Pforzheim.

Wie schon seit Jahren organisiert Lidia Zentner auch im Jahr 2020 wieder ein Trainingscamp in Milano Marittima an der Adriaküste. Ansprechen will sie damit nicht nur ambitionierte LäuferInnen, sondern auch Laufinteressierte die diesen Trainingsaufenthalt mit Kultur und Entspannung bei guter Verpflegung im Kreise Gleichgesinnter verbringen wollen. Partner und Familienangehörige sind natürlich herzlich willkommen.

Hier die Fakten dazu:

Termin: 04.04. – 19.04.2020; Der Aufenthalt kann zwischen 7 und 14 Tagen frei gewählt werden.

Training: im nahegelegenen Pinienwald, auf Radwegen und wenn gewollt auch im Stadion

Unterbringung im Hotel mit Vollpension: Pro Person und Tag im DZ 48,- €, im EZ 58,-€. Anmeldung bitte zeitnah. Anzahlung 100,00 € pro Person

Lidia Zentner ist ausgebildete Trainerin, leitet das Training und ist auch Ansprechpartnerin für den gesamten Ablauf.

Bei Fragen: lidia.zentner@gmail.com Tel.: 01739150591

Ein Bericht von Michael Witt aus dem Jahr 2018: „Milano Marittima“ im [LSG Newsletter Nr.72](#)





28. Kalmit-Berglauf, 67487 Maikammer Mit vereinsinterner Berglaufmeisterschaft

16.11.2018

Startzeit: 14:30
 Strecken: 8,1 km Berglauf (505 Hm)
 Veranstalter: TV Maikammer
 Veranstaltungsort: 67487 Maikammer
 Startplatz: Rathaus Maikammer,
 Immengartenstr. 24
 Web-Adresse: www.tv-maikammer.de

Liebe LSGler, zum diesjährigen Kalmit-Berglauf möchte ich Euch gerne wieder animieren. Dieser Berglauf zählt zu den leichteren und ist so auch für Berglaufnovizen geeignet. Wie Ihr den obigen Daten entnehmen könnt, gerade mal 505 Höhenmeter die sich, bis auf den ersten flachen km, recht gleichmäßig verteilen. Um Eure Motivation noch zu steigern, wollen wir hier unsere

3. Vereinsinterne Berglaufmeisterschaft austragen.

Wieder, wie im vorigen Jahr, wollen wir eine altersbereinigte Wertung durchführen, damit auch unsere Altersklassenläuferinnen und –läufer eine Chance haben ganz oben in den Ergebnislisten zu stehen.

Einen Bericht dazu mit den Ergebnissen von 2018 könnt ihr [hier lesen](#)

Siegerehrung wird dann bei unserer Weihnachtsfeier im Dezember sein

Also, nicht lange zögern. Versucht Euch mal an diesem leichten Berg in der Pfalz. Traditionell gehen wir danach in die [Dorfchronik](#) zum Essen. Dort muss ich allerdings ziemlich früh Bescheid geben, wie viele Personen mitkommen.

Schreibt mir bitte eine Mail mit folgenden Angaben:

Ich starte beim Berglauf > Name, Vorname, m/w, Jahrgang,
 Vereinsmeisterschaft ja/nein

Ich gehe mit zum Essen in die [Dorfchronik](#) mit ? Personen (Reservierung würde ich dann abklären, wenn klar ist wie viele mitgehen)

Ich fahre mit dem Auto dorthin und kann ? Personen mitnehmen

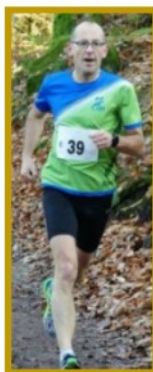
Ich möchte bei jemandem mitfahren

Wäre schön, wenn sich viele melden. Meldeschluss für den Lauf ist bis zur Nachmeldung möglich.

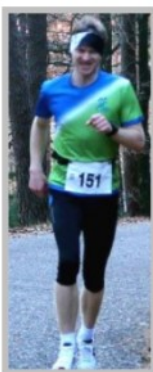
Für's Essen allerdings schon am 27. Oktober 2019

Meldungen bitte an mich: pbeil@web.de

Die Titelverteidiger:



Platz 3
Manfred
Deger



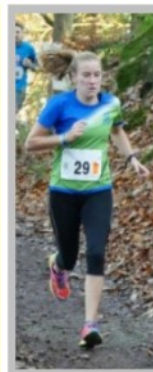
Platz 2
Harald
Menzel



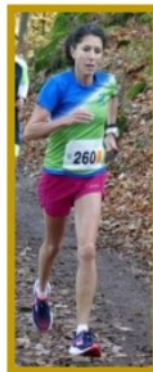
Platz 1
Uwe Renz



Platz 1
Natascha
Bischoff



Platz 2
Lea Cagol



Platz 3
Claudia
Wollfarth

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Samstag, 19.10.2019

33. Oberwaldlauf über 5 und 10 km

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

[Link zum Veranstalter](#)

Sonntag, 27.10.2019

42. Pfintallauf der TSG Berghausen

10 km um 10:00 Uhr, 200 m Bambini, 400 m Schüler ab 11:15 Uhr
3100 m Schüler um 9:40 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



Samstag, 09.11.2019

44. Ötigheimer Herbstlauf

Die Startzeiten lauten:

- 400 m Bambinilauf: 14:05 Uhr
- 600 m Schülerlauf: 14:10 Uhr
- 800 m Schülerlauf: 14:15 Uhr
- 5 km-Lauf: 14:20 Uhr
- 10 km-Lauf: 15:00 Uhr

[Link zum Veranstalter](#)



Sonntag, 10. 11.2018

30. Karlsbader Volkslauf

SONOTRONIC Sportpark 10km; 5km; 2km; 5km W
Ab 10:00 Uhr SV 1899 Langensteinbach

[Link zum Veranstalter](#)



28. Kalmit-Berglauf 2019

Samstag, 16. November 2019, 14:30

Start: 14:30 Uhr Nähe Rathaus

Anmeldung im Bürgerhaus Marktstraße

Veranstaltungsort* Maikammer

[Link zum Veranstalter](#)

TOP aktuell



1. REGIOCUP KARLSRUHE



Premiere gelungen!

Finale des RegioCup Karlsruhe beim Hardtwaldlauf

Bei herrlichem Herbstwetter mit Sonnenschein und ansteigenden Temperaturen fand am Sonntag, den 13.10.2019 der 34. Hardtwaldlauf statt. Unser Lauf war dabei das Finale des RegioCups und deshalb auch die Nagelprobe, ob Zeitmessung und Auswertung der Ergebnisse zeitnah in die Cupwertung übernommen werden konnten. Wie sich herausstellte, klappte alles bestens. Stefan Fritz hatte die Auswertung voll im Griff, sodass noch vor der Zehnererhöhung die 10 Männer und Frauen, die in der Cupwertung vorne lagen, geehrt werden konnten.

Die Ehrung wurde dann von unserem Vorsitzenden Ohannes Sallak mit Unterstützung von Madeleine Fina durchgeführt. Zuerst alle Frauen von Platz 10 bis 1, wobei die ersten drei recht nah in der Punktwertung zusammenlagen. Siegerin letztendlich Talianna Schmidt LG Hardt mit 1948 Punkten, vor Emma Simpson Dore LG Region Karlsruhe mit 1940 und Christine Holdermann Skizunft Bad Herrenalbb mit 1935 Punkten. Bei den Männern siegte Peter Beil LSG Karlsruhe mit 1985 Punkten vor Albert-Eugen Vetter LT Unterkirnach mit 1961 Punkten und Thorsten Tjoa TV Nöttingen mit 1941 Punkten. Die Sieger bekamen zur Belohnung einen Gutschein für ein Paar Schuhe vom Rennwerk Karlsruhe, die 2. und 3. Platzierten jeweils einen Gutschein vom DM-Markt zusätzlich zu den Freistartgutscheinen für den nächsten Baden-Marathon. Den Freistart für den Marathon bekamen dann auch alle Platzierten von Platz 4 bis 10.

Den Laufcup, mit dem Alleinstellungsmerkmal der unterschiedlichen Streckenlängen, der Wertung mit Altersbereinigung und der daraus resultierenden Punktwertung, beendeten 17 Frauen und 51 Männer. Sie alle können sich als Dankeschön beim Oberwaldlauf Rüppurr am 19.10. noch ein Schlauchtuch im Cupdesign abholen.

Nicht nur die teilnehmenden 6 Vereine, angefangen vom TUS Rüppurr mit dem Reißertlauf, über den Neureuter Volkslauf der TUS Neureut, dem Festungslauf vom Lauftreff Philippsburg, dem SWE Halbmarathon vom Lauftreff Ettlingen, dem Lußhardtlauf der Lußhardtläufer Hambrücken bis hin zum abschließenden Hardtwaldlauf der LSG Karlsruhe zeigten sich sehr zufrieden. Auch die sich äußernden Teilnehmer konnten dieser Cupform einiges abgewinnen, da durch die Altersbereinigung alle Altersklassen Siegchancen haben. Mal was anderes als die üblichen Cupveranstaltungen.

Trotzdem werden wir die Wertung, gerade im Hinblick auf die langen Strecken, nochmals genauer betrachten und Anpassungen vornehmen müssen. Alles in allem war aber die erste Cupsaison ein guter Beginn und wird in den nächsten Jahren fortgesetzt. Anregungen und Kritik dazu nehmen wir auch gerne entgegen. Diese können auf der RaceResult-Seite <https://my3.raceresult.com/111722/reviews?lang=de> mitgeteilt werden.



Die ersten 10 Frauen beim 1. RegioCup Karlsruhe



Die ersten 10 Männer beim 1. RegioCup Karlsruhe

Unsere nächsten Vereinstermine alle bei DJK Karlsruhe-Ost,
Friedrichstaler Allee 52, 76131 Karlsruhe

Stammtisch 05. November 2019, 20:00,

DUV-Stammtisch 19. November 2019, 20:00

Weihnachtsfeier: 06. Dezember, 18:00 Uhr

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich Ende November 20189
erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 25. November 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.**

