

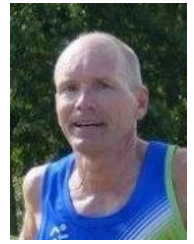
Hardtwaldrunner

Nr. 97 / Juni 2021



GLÜCK-Challenge Mai

Turmberg-Trophy oder Start der LSG Mai Challenge



Von Norbert Irnich

Als Daniel im April über die LSG WhatsApp-Gruppe verkündete, dass die Lemminge am 8.5. wieder eine Turmberg-Trophy wie schon im Oktober des letzten Jahres veranstalten würden, war meine erste Reaktion: „Oh nein, nicht schon wieder ein Wettbewerb nach anstrengendem Ettlinger Osterlauf und nicht weniger anstrengender LSG Winterlaufserie“. Doch je näher der Termin rückte, desto größer wurde dann doch mal wieder der Ansporn, auch an dieser Trophy teilzunehmen. Ein wenig Gefühl für Steigungen hatte ich mir ja schon beim Osterlauf erarbeitet. Zusätzlich trafen wir, Miriam, Daniel und ich, uns in kleiner Gruppe ein Wochenende vor dem Ereignis zum Turmberg-Training und ließen dafür den beliebten samstäglichen LSG TDL ausfallen. Ein Training alleine ist natürlich nicht ausreichend, aber die Herausforderungen und besonders steilen Stellen der Turmberg-Strecke werden noch einmal in Erinnerung gerufen, und man kann überlegen, wie man seinen Lauf darauf einstellt.

Zusätzlich wurde dann im LSG Newsletter angekündigt, dass die Mai-Challenge auch aus einem Turmberglauf, einer Radfahrt, oder beidem bestehen würde. Mit der Teilnahme an der Trophy konnte man also zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen!

Beim virtuellen LSG Stammtisch wurde dann diskutiert, welche Strecke die Läufer

nehmen sollten, ob es erlaubt sei, über die Straße zu laufen oder ob der parallel laufende aber mit einigen stärkeren Steigungen versehene Fußweg zu nehmen sei. Entschieden wurde dann, gemäß Turmbergomat Statuten und StVO über den Fußweg zu laufen.

Am Trophy-Sonntag trafen wir, Oliver, Miriam, Julia, Julias Tochter Emma und ich, uns dann recht früh am Morgen - die Trophy fiel auf den Muttertag und dessen Ablauf sollte von der Trophy möglichst nicht gestört werden. Der Tag sollte allerdings auch recht heiß werden und so konnten wir dann bei erträglichen Temperaturen laufen.

Nach kurzem Aufwärmen ging es an den Start. Die Reihenfolge wurde festgelegt, die Schnellen zuerst: Oliver gefolgt von Daniel,



Julia Feix (3. Gesamt Lemminge-Wertung) mit Tochter Emma

Miriam, mir, Julia und zum Schluss Emma. Eigentlich hatten wir uns ja vorgenommen, die Strecke gemäß LSG Challenge Regularien zu laufen, als aber Oliver im Eifer des Gefechts im superschnellem Tempo auf der Straße los spurtete, folgten wir ihm. Oliver war mit seinem hohen Tempo bald nicht mehr zu sehen.

Auch wenn ich mir vorgenommen hatte, den unteren etwas flacheren Teil nicht zu schnell anzugehen, merkte ich doch die größere Steigung ab dem Abzweig nach Grötzingen. Auch die Entfernungsmarkierungen auf der Straße waren keine Aufmunterung: „Doch noch 1000m bis zum Ziel!“ Die Strecke ist gefühlt bis zur Spitzkehre mit dem Brunnen sehr steil. Es ist der Teil, an dem ich mich bei jedem Lauf frage: „Warum machst du das eigentlich?“. In der Brunnenspitzkehre wird die Strecke dann flacher. Hier merkte ich dann, dass Julia mir die ganze Zeit dicht gefolgt war und zum Überholen ansetzte. Keine Chance mit ihr mitzuhalten! Oben standen schon die schnelleren Laufkollegen und feuerten uns an. Schließlich war Julia 10 Sekunden schneller. Nachdem auch ich meine Startkarte im Zielautomaten abstempeln konnte, war ich aber wie bei jedem Lauf wieder froh, teilgenommen zu haben.

Wie Daniel ja schon auf der LSG Homepage geschrieben hat, haben auch alle LSG Teilnehmer und Teilnehmerinnen sehr gut abgeschlossen mit zweiten und dritten Plätzen in der Gesamtplatzierung (Miriam, Julia und Leonard Ketterer) und Altersklassen-Siegen, bzw. Platzierungen auf den ersten drei Plätzen. Mehrere Teilnehmer der LSG haben den Berg nicht nur erlaufen sondern auch erradelt!

Die Turmberg-Trophy ist eine tolle Veranstaltung, inklusive Zielverpflegung und netter Siegerehrung mit schönen Preisen. Vielen Dank und großes Lob an die Lemminge für die Organisation!

Einige Tage später habe ich den Lauf dann, wie für die LSG Challenge vorgeschrieben, über den Gehweg wiederholt, ich war zwei Sekunden schneller als bei meinem Trophy Lauf - die vorgeschriebene Strecke ist also nicht unbedingt langsamer.

Ergebnisse Turmbergkönig*In

Von Peter Beil



Das diese Anforderung spezieller war, zeigt sich in der Anzahl unserer Teilnehmer. Vielen Dank an alle, die den Durlacher Hausberg, den Turmberg, laufend und radelnd erklommen haben. Es gab sehr gute Leistungen und auch neue Gesichter (Emma, Leonard und Arved) die unsere Challenge bereicherten.

Herausragend allerdings die Leistungen von Peter Butzer. Mittlerweile in der AK M55 angekommen, legte er mit seiner phänomenalen Lauf- und Radeinheit den Grundstein zu seinem Titel: **Turmbergkönig der LSG Karlsruhe**. In allen 3 Wertungen war er altersbereinigt vorne. Aber ich denke, alle die sich den Berg hochquälten, hätten die Krone verdient.

Doch es kann halt nur eine/n geben.



Hier die Ergebnisse:



**Königin Berglauf:
Miriam Weishäupl**

Platz	Name	Alter	Zeit	Alters-bereinigte Zeit
	 Turmberg Lauf			
	 Weishäupl Miriam	42	08:21	08:02
2	Feix Julia	41	08:37	08:20
3	Höfeler Freya	30	08:50	08:50
4	Hoeltz Ulrike	60	11:06	08:51
5	Feix Emma	14	11:42	10:56
6	Mickel Dorothea	72	18:29	12:34

**Königin Berggrad-
sprint:
Corinna Rinke**

**Königin Kombinati-
on:
Ulrike Hoeltz**

	 Turmberg Radfahren			
	 Rinke Corinna	42	06:16	06:02
2	Hoeltz Ulrike	60	07:52	06:16


	 Kombiwertung Lauf und Rad			
	 Hoeltz Ulrike	60	18:58	15:07

Turmbergkönig Männer



Peter Butzer erreichte in allen 3 Wertungen altersbereinigt den 1. Platz

Platz	Name	Alter	Zeit	Altersbereinigte Zeit
 Turmberg Lauf				
	Butzer Peter	55	07:38	06:28
2	Menzel Harald	43	07:23	06:51
3	Pausch Oliver	47	07:38	06:52
4	Ketterer Leonard	23	07:06	07:06
5	Irnich Norbert	59	08:44	07:10
6	Beil Peter	70	09:42	07:13
7	Flöter Daniel	43	08:07	07:31
8	Eich Stefan	34	07:42	07:35
9	Lüder Jens	56	09:03	07:36
10	Kranz Josef	60	10:04	08:11
11	Siebert Fridtjof	50	09:57	08:45
12	Höfeler Arved	27	09:44	09:44
13	Mickel Klaus-Peter	77	15:19	10:14
14	Deck Michael	65	17:25	13:35

 Turmberg Radfahren				
	Butzer Peter	55	05:17	04:28
2	Flöter Daniel	43	05:15	04:52
3	Ketterer Leonard	23	04:59	04:59
4	Lüder Jens	56	06:26	05:24
5	Ketterer Viktor	56	06:28	05:26
6	Irnich Norbert	59	06:41	05:29
7	Beil Peter	70	07:26	05:32
8	Siebert Fridtjof	50	08:02	07:04
9	Deck Michael	65	15:41	12:14

Emma Feix, Leonard Ketterer und Arved Höfeler sind zwar nicht Mitglieder unseres Vereins haben sich aber familienunterstützend an der Challenge beteiligt.

Danke

 Kombiwertung Lauf und Rad				
	Butzer Peter	55	12:55	10:56
2	Ketterer Leonard	23	12:05	12:05
3	Flöter Daniel	43	13:22	12:23
4	Irnich Norbert	59	15:25	12:38
5	Beil Peter	70	17:08	12:44
6	Lüder Jens	56	15:29	13:00
7	Siebert Fridtjof	50	17:59	15:50
8	Deck Michael	65	33:06	25:48

Bahntraining beim MTV

Immer mittwochs um 18:30 / nur mit vorheriger Anmeldung

Ablauf: Einlaufen, Lauf-ABC und Koordination

Bahntraining ab ca. 19 Uhr; Danach noch etwas dehnen und stabilisieren

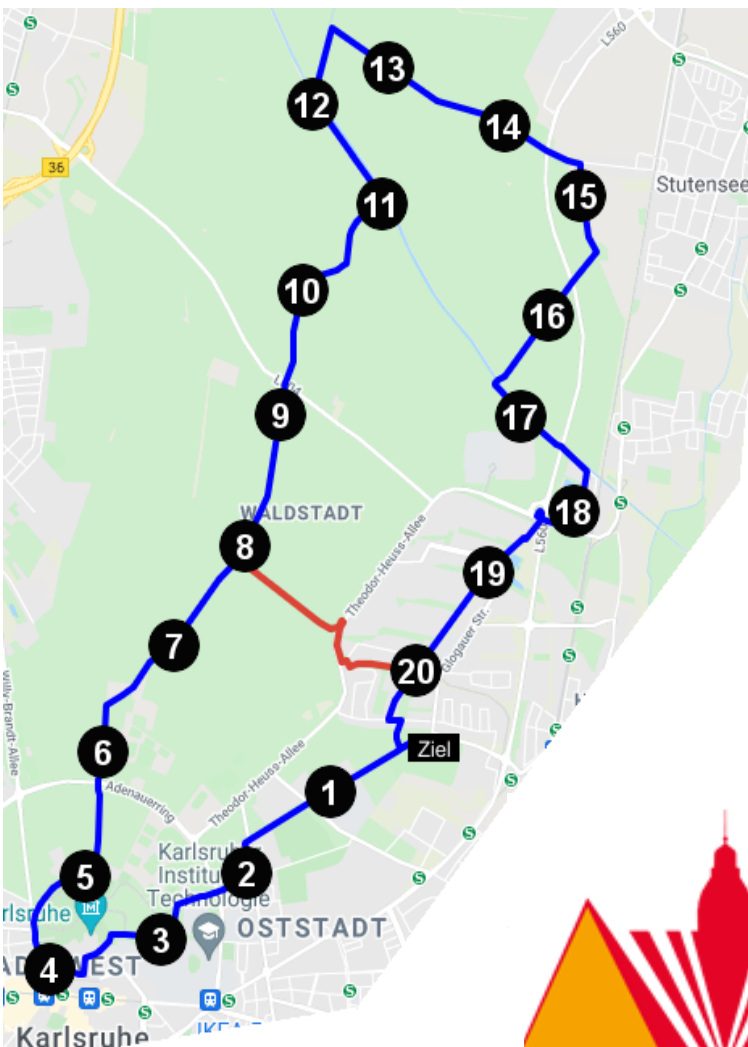
GemeinsamRun des Badenmarathon

Von Matthias Köhl

In der aktuell leider wettkampffreien Zeit sehen wir uns alle mal wieder danach uns in einem offiziellen Wettbewerb zu messen. Der Badenmarathon hat hier eine sehr schöne Möglichkeit geschaffen, eine definierte Strecke in einem Zeitfenster von 3 Woche zu absolvieren und diese mit einer offiziellen Zeitnahme auszustatten.

Also fasste ich den Plan die angebotene Halbmarathonstrecke zu laufen. Da es ganz allein nun doch etwas zäh werden kann, bot mir Corinna an, mich auf dem Fahrrad zu begleiten – und mit Peter Butzer hat sie gleich einen starken Laufpartner mitgebracht. So waren wir, natürlich getestet und völlig konform, zusammen unterwegs. Hier noch einmal herzlichen Dank!

Die sehr gut markierte Strecke startet am Sportpark beim SSC und verläuft über den Schlossplatz, das Bundesverfassungsgericht und die Kunsthalle kreuzend, in Richtung Majolika zum Pfinzkanal. Spätestens hier sollten wir LSG'ler uns bestens auskennen, so verläuft die Strecke doch auf einigen Kilometern in unserem Trainingsrevier durch den Hardtwald in Richtung Blankenloch.



Von hier aus geht es wieder zurück, also noch einmal die hoffentlich verbliebenen Kräfte mobilisieren und den Pfinzkanal querend, in Richtung Waldstadt zum SSC.

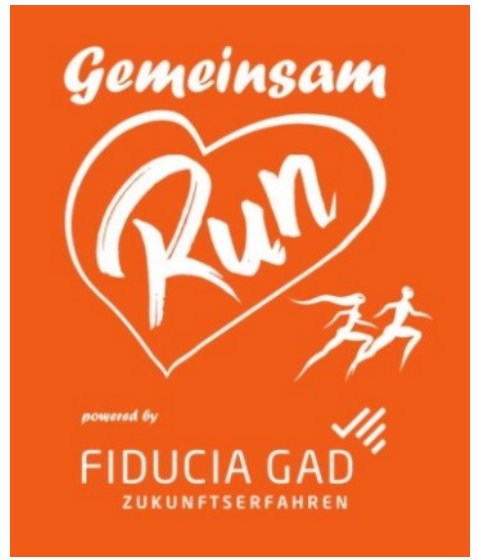
[Liveergebnisse:](#)



Von Michael Deck

Heute Morgen um 7:15 Uhr bin ich gleich auf die Halbmarathon Strecke zum GemeinsamRun aufgebrochen. Das Wetter war wie die Tage vorher sehr durchwachsen, doch nichts konnte mich davon abhalten als einer der ersten die Strecke zu bewältigen. Die Ausschilderung war perfekt und die Strecke sehr schön. Als ich nach mehreren Stunden im Ziel ankam war die Überraschung groß dort alte Bekannte zu Treffen !

Norbert Wein sah richtig gut und durchtrainiert aus, aber auch er musste am Ziel ziemlich nach Luft ringen!



Juni / Juli 2021

Wir gratulieren

Juni: Peter Anders, Jasmin Jandke, Sebastian Bold, Geraldine Hinckel-Kretz, Felix Deck, Wolfram Pfeiffer, Michael Krüger, Ulrich Schaller, Rolf Breithaupt, Milivoj Kovac, Peter Beil, Bernd Schmiederer, Roman Schnider

Juli: Martin Rudolph, Klaus Ehrle, Matthias Spranck, Raynald Böckenkrüge, Peter Weber, Ohannes Sallak, Christian Wendt, Thomas Schweikert, Angelos Svarnas, Daniela Holmes, Kai Berton, Uwe Dawid, Miriam Weishäupl, Martin Welte, Johann Till, Josef Kranz, Nikolaos Svarnas, Dietmar Kohn, Christoph Hakenes, Robin Szulerski, Amos Brennecke, Gero Heitmann, Norbert Irnich, Jasmin Bajadzic, Valerie Knopf, Julia Bush

Virtueller Parkettprofi-Lauf 2021



Pallmann Deutschland & Österreich

2 Std. · 🌐

Virtueller Parkettprofi-Lauf 2021 🏃🏃

Trotz Schmuddelwetter haben sich in den letzten Tagen (13.-17. Mai) ganze 148 Läufer auf den Weg gemacht um bei unserem Spendenlauf dabei zu sein. Auf diese Weise kamen sage und schreibe 1.690 km zusammen. Das entspricht in etwa der Strecke von Würzburg nach Madrid! 😊

💛148 Läufer💛1.690 km

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Läufern! Ihr seid der Wahnsinn!

Auch in diesem Jahr zählte wieder jeder Kilometer. Denn pro gelaufenen Kilometer spenden wir 1 € an die Station Regenbogen (Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e.V.)



Von Michael Deck

Nach bestimmt gefühlten sieben Jahren bin ich endlich mal wieder mit meinem Bruder Felix zusammen gelaufen. Die Firma Pallmann hatte für einen guten Zweck aufgerufen und Felix dachte sogleich an mich. Ein gelungenes Event und ein Comeback mit 11 Km Strecke für die Doppel(Deck)er !



Interesse am Seniorensport?



Einfach dazukommen.

Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.

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

Impressionen aus dem Seniorentraining



Unser Mitglied Günter Kromer hat seine Wanderungen in einem Buch veröffentlicht. Unter dieser Adresse kann es bestellt werden: [Infos dazu](#)

Der Deutschland-Wanderer

Mehr als 10.000 km auf Deutschlands
schönsten Fernwanderwegen
sowie viele interessante Tageswanderungen

Unsere nächsten Vereinstermine:

Zur Zeit nur virtuelle gemeinschaftliche Termine wie unser Stammtisch.

Aber nutzt Gelegenheiten um Euch in kleineren Kreisen nach dem Training oder so zu treffen.

Immer natürlich nach den Vorgaben der Corona-Verordnungen.

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich ???????? erscheinen, immer dann wenn genügend Beiträge eurerseits vorliegen.

Würde mich freuen, wenn von Euch Berichte dazu kämen

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.

