



Von der Liebe zur Winterlaufserie im Allgemeinen und der LSG im Besonderen

Von Peter Beil

Nach 2 Jahren Coronapause und der Befürchtung vieler, dass die Winterlaufserie in Rheinzabern dadurch ein Ende haben könnte, startete sie in diesem Jahr aber wieder richtig durch. Und das zur Freude vieler. Natürlich musste auch diese Veranstaltung, wie so viele andere, eine Einbuße an Teilnehmern im Verhältnis zur Vorcoronazeit hinnehmen. Aber mit 758 TeilnehmerInnen beim 10er im Dezember und 678 beim 15er im Januar war der Zuspruch doch sehr groß. Und das auch nicht zu Unrecht. Welche Leistung die Organisatoren um Daniel Hochmuth erbrachten um die Strecke beim 10er von Eis und Schnee zu befreien, verdiente höchste Anerkennung. Und so war es nicht verwunderlich, dass sich das gute Gefühl und Liebe zu dieser Veranstaltung auch auf den 2. Lauf übertrug. Warum bei der LSG im Besonderen? Wenn man die Serie in der Vergangenheit betrachtet, hatten wir in fast allen Jahren die meisten TeilnehmerInnen gestellt. Der Sonderpreis dafür, nämlich eine große Torte, ging fast immer an uns. Und das könnte auch in dieser aktuellen Serie passieren. Im Verhältnis zu anderen Läufen sind wir dort überproportional vertreten. Diese Serie hat anscheinend eine besondere Anziehung auf Karlsruher Läuferinnen und Läufer. Denn auch 2 weitere Karlsruher Vereine nämlich die LG Region Karlsruhe und die Karlsruher Lemminge waren gerade beim 10er stark vertreten.

Unsere Stärke ist die Kontinuität. Wir sind nicht nur bei der kürzesten Strecke stark vertreten, sondern bringen auch bis zum 20er immer wieder genügend LäuferInnen über den Rhein. So konnten sich in dieser Serie 2022/23 beim 10er 26 und beim 15er 21 LSGlerInnen in die Ergebnisliste eintragen lassen. Und auch die 5 Podiumsplätze vom ersten Lauf, konnten beim 15er wiederholt werden. Mit Christof Hakenes stellten wir den Sieger in der AK M50, mit Gudrun Schlippe und Peter Beil jeweils die 2. in den Altersklassen W65 und M70 und mit Peter Butzer und Norbert Irnich jeweils die 3. in der M50 und M60. Zudem gab es wieder viele gute Zeiten und persönliche Erfolge von allen.

Aber nicht nur die sportliche Seite macht diese Serie so erfolgreich. Auch das ganze Drumherum, die Atmosphäre in der Halle vor dem Start bei der Anmeldung, mit vie-

len Hallos und Kontakten mit Läufern und Läuferinnen aus anderen Vereinen und Regionen, die man lange nicht gesehen hat sind dort unverwechselbar. Genauso wie die Siegerehrung danach. Eine liebgewonnene Routine. Die Halle wurde in der Zwischenzeit völlig neu renoviert und nicht nur die. Besonders auffällig dieses bei den Männerduschen. Super modern und immer genug Wasser und Wärme, so dass man gar nicht drunter weggehen möchte.



Möge uns diese Serie noch lange erhalten bleiben und tun wir mit unserer Teilnahme alles dafür, dass dem so ist. In diesem Sinne lieber Daniel Hochmuth und Mitstreiter: macht weiter so!

BIETIGHEIMER SILVESTERLAUF



Autor: Günter Kromer

Der Silvesterlauf in Bietigheim-Bissingen ist schon immer bekannt dafür, dass entlang der ausgesprochen schönen, aber wegen einiger Steigungen auch anstrengenden 10,75 km Strecke so viele Zuschauer für Stimmung sorgen, dass die Atmosphäre wohl nur noch vom Berlin-Marathon überboten wird. Dieses Mal waren 5 von der LSG dort, allerdings starteten Miriam und Philipp unter anderer Flagge. Insgesamt erreichten 556 Frauen und 1604 Männer das Ziel.

Frauen: Miriam Weishüpl 45:40, Platz 18 (2. in AK 40), Annette Oberle 1:03:13, Platz 281

Männer: Philipp Löffler 41:49 Platz 46 (3. in AK 40), Josef Kranz 54:55, Platz 704

Günter Kromer (warum in der Liste Prof. Dr. steht, weiß niemand) 1:05:05, Platz 131

Liebe Vereinsmitglieder,

wir wünschen euch ein gutes, erfolgreiches ohne Verletzungen verlaufendes Jahr 2023!

Ein beginnendes Jahr ist immer etwas Besonderes und steht mit seinen Forderungen vor uns. Man macht sich Gedanken über das, was kommen wird, sei es positiv oder vielleicht auch negativ. Dabei hat jeder hat seine persönlichen Ziele und Herausforderungen, die er mit viel Engagement, Herzblut und Willen angehen und erreichen möchte.

Auch für uns, die LSG Karlsruhe e.V., stehen dieses Jahr wieder Aufgaben bevor, die wir als Verein erfolgreich durchführen wollen. Nach der durchweg positiven Resonanz für unseren Vorbereitungslauf zum Baden Marathon möchten wir uns auch dieses Jahr wieder daran beteiligen und uns erfolgreich präsentieren.

Nachdem in den Vorbereitungen für den Hardtwaldlauf 2022 ein paar Hürden zu nehmen waren, so war es durchaus eine gelungene Veranstaltung, auch wenn wir uns sicherlich etwas mehr Teilnehmer gewünscht hätten. Aber der allgemeine Trend von rückläufigen Anmeldezahlen mussten auch wir erkennen. Hoffen wir, dass es dieses Jahr wieder besser wird und wir annähernd die Teilnehmerzahlen von vor Coronazeiten erreichen können.

Nach der langen coronabedingten Pause konnten wir im letzten Jahr auch endlich wieder gemeinsam feiern und uns beim Sommerfest und der Weihnachtsfeier in geselliger Runde über diverse Themen und Läufe austauschen. Das soll natürlich auch in diesem Jahr wieder möglich sein.

Gerne möchte ich hiermit auch die Gelegenheit nutzen und euch einladen, wieder vermehrt im Training vorbeizuschauen. Ein Verein lebt u.a. durch seinen Zusammenhalt und der Teilnahme an gemeinsamen Trainingsstunden. Dieser ist in den vergangenen Monaten leider etwas „bescheiden“ ausgefallen. Um dem entgegen wirken zu können, freuen wir uns auf eure Vorschläge und Anregungen oder schaut einfach wieder öfters im Training vorbei. Wir sind doch alle etwas Sport- bzw. Laufverrückt und das macht in einer Gruppe noch wesentlich mehr Spaß und Freude.

Zum Schluss möchte ich im Namen des Vorstandes allen Dank sagen, die durch ihr Engagement ihren Beitrag für unsere Gemeinschaft geleistet haben und weiterhin leisten werden. Wir hoffen auf eure Unterstützung und freuen uns gemeinsam auf ein erfolgreiches Jahr 2023. Mit sportlichen Grüßen,



Euer Vorsitzender

Robin Szulerski



Auf der Insel von Aphrodite

Von Erika Krüger



Zypern ist ein Staat auf der gleichnamigen Insel im östlichen Mittelmeer. Er entstand 1960 durch Unabhängigkeit der vorherigen Kronkolonie Zypern des Vereinigten Königreichs. 1974 erfolgte die Teilung in den griechischen und türkischen Teil des Landes. Englisch ist nach dem zypriotischen die zweite Sprache im Südteil. Als Überbleibsel der englischen Besatzung ist der Linksverkehr geblieben. Im türkisch besetzten Nordteil der Insel wird ausschließlich türkisch gesprochen.

Der mitteleuropäische November ist ja kein Monat, der als bezaubernd schön für Außen-Aktivitäten anzusehen ist. Daher hing mein Reiseplan davon ab, wie dieser „Wonnemonat“ vernünftig zu gestalten ist. Zypern, so fand ich, ist das richtige Ziel um Laufen, Strand und Exkursionen zu verbinden. Nach zweistündigem Flug ab Frankfurt erfolgte ein ebenso langer Bustransfer nach Paphos, am Südwestende der Insel gelegen. Unsere kleine Reisegruppe erwartete ein hervorragendes Hotel am Stadtrand, direkt am Mittelmeer gelegen. Im Gesamtprogramm des sieben Tage dauernden Aufenthaltes auf der Sonneninsel befand sich ein Halbtagesausflug zu den Dionysos Mosaiken und den Königsgräbern. Eine Klippenwanderung tags darauf mussten wir wegen schlechtem Wetter leider etwas früher abbrechen. Ein interessanter Ausflug führte uns am Folgetag nach Nikosia, der einzigen geteilten Stadt der Welt. Nach einer langwierigen Passkontrolle durch griechisch-zypriotische und türkisch-zypriotische Grenzbeamte lernten wir auch den Nordteil der Insel kennen.

Aber das Unternehmen nannte sich ja „Laufreisen“. Die sportliche Betätigung bestand aus Frühstücksläufen, zwei Vorbereitungsläufen, sowie dem Hauptlauf „Paphos City-Run über 10 km“. Ausgeschrieben waren noch der Aphrodite-HM und ein 5 km Lauf. Zur Enttäuschung vieler, auch in unserer Reisegruppe, erfolgte kurzfristig eine Absage des ursprünglich geplanten Halbmarathons. Die bereits gemeldeten Läuferinnen und Läufer fanden dies sehr schade, weil sie doch von der Hoffnung träumten im Ziel bei Palaia Paphos, dem nach der griechischen Mythologie genannten Geburtsortes von Aphrodite, empfangen zu werden.

An unserem Wettkampftag herrschten bei Temperaturen um die 16° ideale Laufbedingungen. Für den Großteil der knapp 300 an der Hafentmole angetretenen Läufer und Läuferinnen bedeutete dieser Wettkampf auch das Ende ihrer Challenge 2022. Ich selbst hatte mich - vorsichtig und meines Leistungsvermögens bewusst - nur für das 5 km

Rennen angemeldet, ließ mich dann doch untrainiert zum 10 km Lauf überreden. Zur großen Überraschung wurde ich bei der Siegerehrung mit einer reizvollen Aphrodite-Figur belohnt.

In unserer kleinen Reisegruppe herrschte nach dem Wettkampf und der internen Siegerehrung eine ausgelassene Stimmung. So sprangen einige noch im vollen Wettkampf-Tenue in den hoteleigenen Swimming-Pool. Am nächsten Tag endete auch schon diese so abwechslungsreiche Woche auf der Insel der Aphrodite mit dem Rückflug von Larnaca nach Frankfurt. Dort war es mit den sommerlichen Temperaturen vorbei - der deutsche November hatte uns wieder voll im Griff, das spürte ich in den folgenden Tagen an einer heftigen Erkältung.



Unsere Reisegruppe



18.12.2022

Hartfüßler X-MAS-Trail

Von Günter Kromer

Die meisten feiern ihren 60. Geburtstag mit einer Party. Ich fahre lieber mit Annette zu einem Traillauf ins Saarland. In der Ausschreibung der Hartfüßler, die das ganze Jahr über eine vielfältige Reihe von Laufveranstaltungen organisieren, stehen erstmals Brian Trail (13,7 km, 450 Hm), Ruprecht Trail (29,5 km, 900 Hm) und X-MAS-Trail (47,3 km, 1440 Hm). Ich melde mich für die lange Strecke, Annette für die Mitteldistanz. Bis zuletzt überlege ich, ob ich ebenfalls auf die knapp 30 km ummelden soll, da ich schon seit Monaten aus verschiedenen Gründen immer wieder Trainingspausen einlegen muss und eigentlich jetzt viel zu langsam bin. Am Morgen ist es mit 5 oder 6 Grad unter dem Gefrierpunkt eisig kalt. Bei dieser Witterung gleich nach dem Start anstrengend den Berg hinauf zu laufen, raubt mir buchstäblich den Atem. Doch der herrliche Sonnenschein und die dezent mit Schnee verzierte Landschaft sorgen für viel Laufvergnügen. Jede Menge verschlungene Pfade, mal mehr, mal weniger steil, dazwischen aber auch ab und zu ein paar breitere Wege, auf denen man schneller laufen kann - so macht mir Geburtstag-Feiern Spaß. Ein Teil der Strecke führt über Premiumwanderwege, wobei vor allem die Traumschleife Schluchtenpfad beeindruckt. Fünf Stunden lang genieße ich diesen herrlichen Lauf. Dass dann für mich bei km 30 wegen dem Zeitlimit Schluss ist, passt zu meinem in den letzten Monaten etwas angeschlagenen Zustand. Annette schafft ihre Runde dagegen problemlos. Hier ist mein ausführlicher Bericht mit etwa 80 Fotos: <https://www.trailrunning.de/laufberichte/x-mas-trail/unterwegs-auf-premiumpfaden/4341>

Jeden Mittwoch
Bahntraining
im Stadion des MTV
Karlsruhe

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



Köln-Marathon 2022

Von Marius Seith



Nachdem mein diesjähriges Laufhighlight bei der 100km-DM bereits im April stattfand, die Lust am Laufen aber keineswegs verfliegen war, suchte ich für den Herbst noch nach einer Herausforderung und entschied mich, am 2. Oktober in Köln einer neuen Marathonbestzeit hinterherzujagen. Die Vorzeichen dafür sahen aber leider alles andere als gut aus. 11 Wochen waren Zeit, um die Form nach einer Corona-Infektion aufzubauen. Die Nachwirkungen hatte ich noch einige Zeit mit mir rumzuschleppen, die Form war anfangs erschreckenderweise tief im Keller und ich hakte, eine gute Zeit laufen zu können, quasi schon ab. Trotz dass das Laufen schwer fiel, zog ich meinen Trainingsplan durch, auch wenn vielleicht das Tempo nicht immer stimmte. Plötzlich stieg auch die Formkurve wieder relativ schnell an, sodass die gute Hoffnung zurückkehrte. Mein einziger Test-Wettkampf vier Wochen vor dem Marathon erreichte nahezu Vor-Corona-Niveau. Somit war die Zielrichtung, unter 2:50h zu laufen, klar definiert. Eine sportmedizinische Untersuchung vier Tage vor dem Lauf ergab ebenfalls grünes Licht und ich entschied mich, konstant auf eine 2:45h anzulaufen.



Wenn man zwei Wochen zuvor beim Baden-Marathon in Karlsruhe war und nun in Köln, konnte man feststellen, dass hier in diesem Jahr organisatorisch noch Luft nach oben war. Zur Startnummernausgabe musste man mit der Bahn vom Hauptbahnhof aus 25 Minuten anreisen. Der Start befand sich an der Messe in Deutz, das Ziel war ca. 2,5km entfernt auf der anderen Rheinseite nahe des Doms. Problem für alle, die einen Kleiderbeutel abgeben mussten: der Shuttleservice, der die Beutel vom Start zum Ziel bringt, fiel dieses Jahr aufgrund Helfermangel aus. Somit mussten diejenigen vor dem Start deutlich mehr Zeit einplanen. Ich hatte Glück, dass sich meine Eltern für Sonntagmorgen ankündigten und mir diese Last abnahmen. Doch auch dies gestaltete sich zur Zitterpartie, da deren Zug Verspätung hatte und auch die Bahn, mit der wir nach Deutz fuhren, einige Minuten im Hauptbahnhof stehen blieb. So war es ein schnelles, kurzes Aufwärmen, aber der Kopf war nun frei, es konnte losgehen.

Nach dem Start konnte ich sofort frei laufen und mein Tempo finden. Nach wenigen Kilometern schloss ich auf die etwas größere Gruppe um die zweitplatzierte Frau auf. Hier ließ es sich gut laufen, doch von der Zeit her war es einen Tick zu langsam, somit zog ich irgendwann alleine los und konnte bis zur Halbmarathonmarke die verlorenen Sekunden wieder aufholen und diese fast perfekt nach 1:22:34h passieren. Allerdings hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon das Gefühl, dass es nur eine Frage der Zeit war, bis es mir den Stecker zieht. Normalerweise komme ich mit der Verpflegung des Veranstalters gut aus, doch bis nach der Halbmarathonmarke gab es unverständlicherweise nur Wasser zu trinken, was ich dummerweise im Vorfeld

übersehen habe. Somit ging es ohne Kohlenhydratzufuhr auf die zweite Hälfte. Die Kraft schwand merklich und alleine gegen den immer stärker werdenden Wind zu laufen war da auch nicht förderlich.

Doch das fanatische Publikum trug mich förmlich Richtung Ziel. Besonders ein mit 'Alpe d'Huez-Stimmung' angekündigter Hotspot bleibt in Erinnerung: enges Spalier, tobende Zuschauer, (nicht läuferfreundliche) Raubbomben, Konfettikanonen → Gänsehaut! Ich weiß nicht wie oft ich an diesem Tag meinen Namen gehört habe. An der letzten Kilometermarke war es dann klar, dass es wahrscheinlich für die 2:45h reichen würde. Die ersten Glücksgefühle stiegen hoch und ich konnte das Tempo nochmals leicht anziehen. Es war ein Genuss durch die Fußgängerzone kurz vor der Domplatte zu laufen und in den proppevollen Zielbereich einzubiegen. Von Sportreporter Tom Bartels anmoderiert konnte ich tatsächlich nach 2:45:46h finishe und es mir anschließend im reichhaltigen Verpflegungsdorf gut gehen lassen.



Dafür hatten sich alle Strapazen gelohnt und die Probleme im Vorfeld waren rasch vergessen. Den Tag ließ ich mit einem guten Essen und dem schönen Sonnenuntergang auf den Rheinterrassen ausklingen und wer weiß, vielleicht komme ich ja nächstes Jahr wieder!?! ;-)



Interesse am Seniorentaining?

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

Einfach dazukommen.

Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.



Januar/Februar/März 2023

Wir gratulieren

Januar: Regina Berger-Schmitt, Jutta Siefert, Norbert Wein, Andreas Knabe, Andreas Mössinger, Peter Grundmann, Norbert Piekorz, Daniel Flöter, Reinhard Ewert, Michael Greß, Lukas Gerhard, Herbert Britz, Ilona Dunker

Februar: Stefan Eich, Simon Jaekel, Ingmar Bayon, Andrea Kleinhans, Elke Cagol, Florian Rollbühler, Jens Lüder, Annette Oberle, Ralf Immer, Jennifer Hrabowski, Erika Krüger, Angelika Reuss, Stefan Merz, Thomas Krüger, Ludwig Hinz, Torsten Kohler, Michael Zöllner, Matthias Dippacher, Theresia van Wees-Snel, Jan Wullings, Jennifer Honek, Christa Olfisch, Lisa Gebhardt, Bastian Meßmer, Marcel Kiekert

März: Silas Stiehl, William Rimmer, Ousainou Mbye, Anya Dommer, Steffen Scholz, Volker Schmitt, Ralf Borowski, Ekkehard Gübel, Gerald Böckenkrüger, Udo Jobs, Walter Kiekert, Uschi Wullings, Lea Cagol, Dorothea Mickel, Andreas Baier, Stefan Dr. Jäger, Claudia, Oehler-Hartmann, Peter Sukennik, Michael Lill, Ulrike Hoeltz



2 LSGler als Macher beim Baden-Marathon



Text und Bild: <https://www.badenmarathon.de/baden-marathon-team>

1. Vorsitzender Norbert Wein

Mein Name ist Norbert Wein, Jurist im Ruhestand und inzwischen Mitglied der M70. Da ich schon beim ersten Rot-Kreuz-Marathon 1983 mitgemacht habe und auch in den nachfolgenden Jahren immer fleißig an der Startlinie stand, bin ich heute wohl Vorsitzender des Marathons Karlsruhe e.V. Meine ganz große Liebe galt dem 100km-Lauf von Biel, den ich 25 Mal in Folge bewältigt habe.

Wie lange bist du schon dabei?

Seit der Gründung des Vereins im Jahr 1999 bin ich als Vorstandsmitglied aktiv. Nach dem Ausscheiden von Bürgermeister Klaus Stapf, der den Verein von 2009 bis 2017 führte, wurde ich zu seinem Nachfolger gewählt.

Was gefällt dir an deinem Job beim Baden-Marathon besonders? Wieso bist du dabei?

Als Karlsruher bin ich einfach stolz auf diese besondere Veranstaltung mit großer Tradition, die seit 40 Jahren in meiner Heimatstadt durchgeführt wird. Es ist mir daher ein großes Anliegen, dass sie erhalten bleibt und trotz immer schwieriger werdender Rahmenbedingungen bestmöglich fortentwickelt wird. Daran kann ich in einem engagierten Team entscheidend mitarbeiten.

Welche Verbindung hast du persönlich zum Laufen?

Zu Beginn meiner beruflichen Tätigkeit Ende 1979 habe ich das Laufen für mich als idealen Ausgleich entdeckt. Und ich kann heute sagen, dass ich mit dieser Sportart nicht nur meine Gesundheit erhalten konnte, sondern dass viele Gespräche und Begegnungen bei Wettkämpfen im In- und Ausland sowie persönliche sportliche Erfolge mein Leben sehr bereichert haben.

Was macht den Baden-Marathon für dich besonders?

Der Baden-Marathon wird von Läuferinnen und Läufern mit Herzblut organisiert. Da wir keine wirtschaftlichen Interessen verfolgen, können wir für ein günstiges Startgeld eine familiäre Veranstaltung mit viel Service bieten. Dass wir von den TeilnehmerInnen immer wieder Lob und Anerkennung für unseren meist ehrenamtlichen Einsatz erhalten, motiviert unser Orga-Team sehr und beweist, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Gibt es sonst noch etwas, was du sagen möchtest?

Es wäre schön, wenn möglichst viele Läuferinnen und Läufer uns auch in einer unsicheren Zeit die Treue halten und am 17. September 2023 mitmachen würden. Für den Fortbestand des Baden-Marathon ist das eine entscheidende Voraussetzung.



Luzerner Halbmarathon
am 30.10.2022

2 LSGler als Macher beim Baden-Marathon



Text und Bild: <https://www.badenmarathon.de/baden-marathon-team>

2. Vorsitzender Wolfgang Möck

Welchen Job hast du beim Baden-Marathon?

Ich bin stellvertretender oder 2. Vorsitzender des Marathon Karlsruhe e.V. und organisatorisch für den Bereich der Startunterlagen leitend verantwortlich.

Zudem bin ich als Trainer bei der Marathon-Vorbereitung [KarlsRUNiversity](https://www.karlsruhmarathon.de) aktiv.

Wie lange bist du schon dabei?

Seit 1990 mit dem Beginn meines Lauftrainings zum Marathon. Von da an zunächst als Helfer bei der Zielverpflegung und Zugläufer bei den Vorbereitungsläufen. Erst nach 2000 wechselte ich in den Bereich "Startunterlagenausgabe".

Was gefällt dir an deinem Job beim Baden-Marathon besonders? Wieso bist du dabei?

Damit kann ich meine Begeisterung für den Lauf- und Ausdauersport mit einer sinnvollen ehrenamtlichen Tätigkeit verbinden. Wenn die Teilnehmer/innen zufrieden waren und die Helfer/innen im Startunterlagen Bereich einen einigermaßen stressfreien Job hatten, bin ich mit meiner Arbeit für diesen Bereich ebenso zufrieden. Freude bereitet mir zudem ganz allgemein, mit an Lösungen arbeiten zu können, damit unser Baden-Marathon weiterhin attraktiv und familienfreundlich bleibt und sich mit neuen Ideen aus der Masse anderer Veranstaltungen positiv hervorhebt.

Welche Verbindung hast du persönlich zum Laufen oder gibt es andere Sportarten, die du verfolgst?

Mit dem Training für die 42,2 km kam ich über meine damaligen Trainer als Helfer zum Baden-Marathon. In der Jugend hatte mein Leichtathletik Training bereits den Schwerpunkt auf den Laufdisziplinen. Inspiriert durch weiteres Ausdauer Training habe ich später meine Ausbildung zum Fachübungsleiter Leichtathletik absolviert. Heute bin ich ebenso begeisterter Triathlet wie Ski-Langläufer, Ultraläufer etc. ..

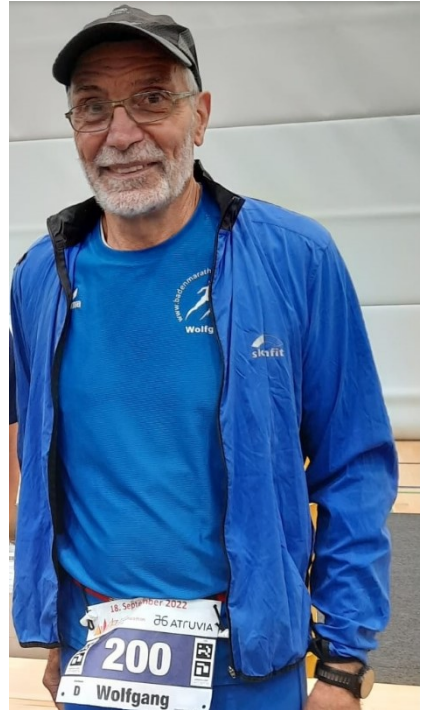
Was macht den Baden-Marathon für dich besonders - sowohl im Vergleich zu anderen Veranstaltungen als auch für Dich?

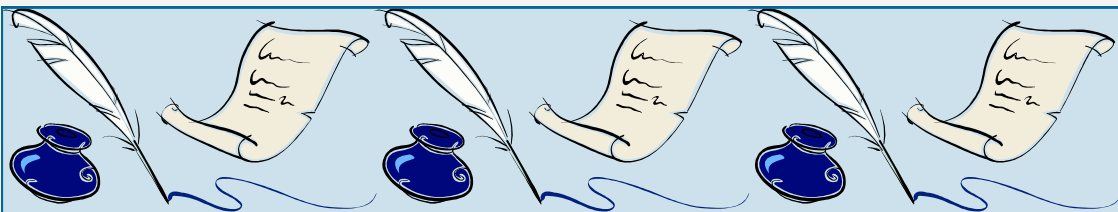
Besonders ist für mich die Familienfreundlichkeit, d.h. dass wir für alle Läufer- und Leistungsgruppen etwas anbieten können und das zu einem stimmigen Preis Leistungs-Verhältnis. Dass wir ein solches Event quasi vor der Haustüre haben und ich durch meine langjährige Arbeit im Marathon OK immer wieder etwas zum Gelingen beitragen kann freut mich ebenso. ☑

Gibt es sonst noch etwas, was du sagen möchtest?

Ich würde mich sehr freuen wenn sich möglichst viele Menschen von meiner Begeisterung und dem Engagement für das Laufen und Ehrenamt anstecken lassen. Nach dem Pandemie-bedingten Rückgang ist die Gewinnung neuer Helfer/innen gerade besonders wichtig.

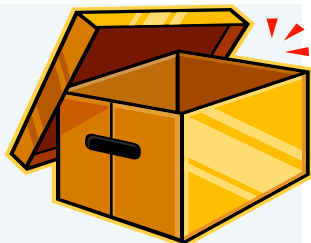
P.S.: Wolfgang absolvierte am 18.9.22 - nachdem er zunächst noch bei den Startunterlagen geholfen hatte - in Karlsruhe seinen **200. Marathon**. Ein [sportliches Portrait](#) von ihm erschien 2018 in der Broschüre "RunRegio".





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: LSG-News, Juli 2000



So weit die Beine tragen

Noch immer, wenn sie nach dem Training zusammen in der Sonne sitzen, kommt das Gespräch unweigerlich auf dieses Rennen, das ihr erstes gemeinsames war: die deutschen Meisterschaften im 24-Stundenlauf. "Nach 19 Stunden, das war eigentlich meine einzige Schwächephase", sinniert Wolfgang Feikert dann, und Peter Weber lässt noch einmal die letzten vier Stunden Revue passieren, "denn die waren echt zer-mürbend." "Ich hab's dir gesagt, geh nicht so schnell an", belehrt ihn Herbert Britz sofort, um sich dann selbstkritisch zu erinnern: "Und wenn ich mich nicht auf dieses unsinnige Wettrennen eingelassen hätte, wären am Ende vielleicht ein paar Kilometer mehr rausgekommen."

Doch damit ist das Thema auch schon wieder vom Tisch, denn die drei Ausdauerläufer der LSG Karlsruhe haben ihr Ziel ja erreicht: Sie verteidigten den Mannschaftstitel bei der Ultra-DM in Hamburg und kamen auch in den Einzelkonkurrenzen aufs Treppchen; Britz als deutscher Meister in der Altersklasse M 50, Feikert und Weber als Dritte in den Kategorien M 45 und M 40. "Erwartet hatten wir das nicht", erzählt Herbert Britz, denn im Gegensatz zum Vorjahr traten die Karlsruher ohne ihr Aushängeschild Jens Lukas an.

Der Ausnahmeläufer der LSG war kurz zuvor beim Kirschblütenlauf in Japan eingeladen gewesen und konnte daher nur als Betreuer bei der Titelverteidigung mit helfen. Das fabelhafte Ergebnis des Vorjahres von 639 Kilometern erreichte das Team daher in diesem Jahr nicht, doch gut 610 Kilometer genühten, um die Konkurrenz in Schach zu halten. Zufrieden waren nachher alle: Wolfgang Feikert, dessen exakt ermittelte 221,211 Kilometer den Grundstein zum Sieg legten, Herbert Britz, der zum ersten Mal die 200-Kilometermarke knackte, und Peter Weber, der das Startgeld von den Mannschaftskameraden zum 40. Geburtstag bekommen hatte und in Hamburg sein erstes 24-Stundenrennen bestritt, "Das war eine unglaubliche Erfahrung", blickt der Hauptkommissar zurück: "Dass man es schaffen kann, rund um die Uhr in Bewegung zu bleiben, sich gegenseitig zu helfen, gleichzeitig alleine und trotzdem im Team zu laufen."

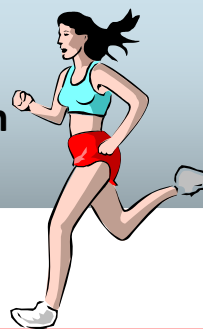


Den drei Karlsruhern, die ganz unterschiedliche Typen sind, liegt viel daran aufzuräumen mit dem Vorurteil von den verschrobenen Vögeln, die nichts besseres zu tun haben als mit ihrem kraftsparenden Laufstil stundenlang vor sich hin zu zokkeln, zum Beispiel von 13 bis 13 Uhr immer auf dem selben 1,7 Kilometer langen Asphaltkurs. Sicher, das Training sei vor allem in der Vorbereitungsphase sehr zeitaufwendig, geben sie zu, aber man mache ja viel zusammen, und die deutsche Meisterschaft sei eine Teamleistung gewesen, in die sie auch ihre Betreuer mit einschließen. Denn das Team um Jens Lukas sowie Frau und Sohnemann Weber war ebenfalls rund um die Uhr im Einsatz, reichte verdünntes Cola, alkoholfreies Bier und Fleischbrühe, rührte Instant-Kartoffelbrei und Nudelpampfe in Bechern an, die die drei Athleten im Laufen "leerschlabberten", wie Peter Weber die nicht gerade genussliche Art der Nahrungsaufnahme beschreibt.

Den drei Karlsruhern, die ganz unterschiedliche Typen sind, liegt viel daran aufzuräumen mit dem Vorurteil von den verschrobenen Vögeln, die nichts besseres zu tun haben als mit ihrem kraftsparenden Laufstil stundenlang vor sich hin zu zokkeln, zum Beispiel von 13 bis 13 Uhr immer auf dem selben 1,7 Kilometer langen Asphaltkurs. Sicher, das Training sei vor allem in der Vorbereitungsphase sehr zeitaufwendig, geben sie zu, aber man mache ja viel zusammen, und die deutsche Meisterschaft sei eine Teamleistung gewesen, in die sie auch ihre Betreuer mit einschließen. Denn das Team um Jens Lukas sowie Frau und Sohnemann Weber war ebenfalls rund um die Uhr im Einsatz, reichte verdünntes Cola, alkoholfreies Bier und Fleischbrühe, rührte Instant-Kartoffelbrei und Nudelpampfe in Bechern an, die die drei Athleten im Laufen "leerschlabberten", wie Peter Weber die nicht gerade genussliche Art der Nahrungsaufnahme beschreibt.

Spaß gemacht hat die 24-Stunden-Tortur offensichtlich trotzdem, denn weitere Taten sollen folgen. Den Karlsruher Marathon, für die LSG-Asse eher eine Kurzstrecke, wollen alle drei laufen, Herbert Britz außerdem noch den 246-Kilometerlauf von Athen nach Sparta; eine weitere Grenzerfahrung für den 50-jährigen Oberstudienrat. Und im kommenden Jahr wollen sie den Titelhattrick über 24 Stunden in Angriff nehmen. Einen Konkurrenzkampf um die Startplätze wird es aber nicht geben, auch wenn Jens Lukas dann wieder mitlaufen sollte. "Wir können auch zu viert antreten", verrät Herbert Britz: "Dann kommen die drei besten in die Wertung." Ute Maag (BNN)

Im **Fokus** für die nächsten Wochen



Mitgliederversammlung der LSG Karlsruhe

Am Donnerstag, 02. März 2023, 19 Uhr in der Vereinsgaststätte
DJK Karlsruhe-Ost Friedrichstaler Allee 52, 76131 Karlsruhe

50 km Ultralauf

HaWei50

5/10 km Nachtlauf

HaWei by night

rund um den Hardtsee
in Ubstadt-Weiher

2. Ultralauf HaWei50

2. Nachtlauf HaWei by night

25.02.2023 | Ubstadt-Weiher, Deutschland

<https://my.raceresult.com/215548/info>

WINTERLAUF SERIE

RHEINZABERN

Sonntag, 12.02.2023, Start 10:20 Uhr, 20 km Lauf [Link zum Veranstalter](#)



Veranstalter Förderverein TSV 1886 Kandel Leichtathletik



Turn- und Sportverein 1874 Rüppurr e.V.
Für alle ein Gewinn

Samstag, 19.03.2023 **19. Reißnertlauf**

Der Reißnertlauf ist ein jährlich am 3. Sonntag im März stattfindender Lauf über 5 und 15 km durch den Karlsruher Oberwald. Die 5-km-Strecke entspricht der vom [Oberwaldlauf](#).

Infos unter: <https://www.tus-rueppurr.de/laufsport/rissnert-lauf>

Anmeldung: <https://my.raceresult.com/226217/>