

20.08.2016

## Neue Bestzeiten beim Halben in Ettlingen

geschrieben von Peter Beil



Verrückt dieser Sommer und das sollte auch der Ettlinger Halbmarathon zu spüren bekommen. Stöhnte man in den letzten Jahren oft über zu hohe Temperaturen, war es bei der 9. Austragung von der Temperatur her okay, aber es regnete lange vorher und auch während der ersten Stunde des Wettkampfes. An den Ergebnissen, es gab 2 neue Streckenrekorde sowohl bei den Männern wie auch bei den Frauen, kann man aber erkennen, dass die Verhältnisse für schnelle Zeiten sorgten. Neue Bestzeit bei den Männern: 1:13:06 h und bei den Frauen durch Latifa Schuster in 1:26:34 h, die damit die bisherige Bestzeit von Lena Schmidt von vor 2 Jahren ablöste.



© Lothar Leppert-Saumer

Das waren vor dem Start schon kuriose Bilder, wie sich die Masse der Läufer unter den Dächern und Zelten vor dem Nasswerden zu schützen versuchte. Dicht an dicht wurde jede Möglichkeit bis kurz vor dem Start genutzt, manche werden wohl direkt aus dem Trocknen gestartet sein. Im Vorfeld hatten Christian und ich vereinbart, gemeinsam einen schnellen Tempodauerlauf zu machen, so in 1:45 Std. Kurz vor dem Start schloss sich

uns noch Valerie an und Lothar betitelte uns dann als Laufgruppe Beil, was wir lachend übernahmen. Die Startsituation ist im Horbachpark nicht ganz einfach und so lief jeder erst einmal für sich, bevor wir uns am ersten Anstieg dann zusammenfanden. Bis zum Ortsanfang Spessart hatte sich unser Trio eingespielt, wir liefen ein gleichmäßig flottes Tempo und es zeigte sich am höchsten Punkt der Strecke, dass wir schon dort den 5er-Schnitt hatten, der eigentlich als Ergebnis stehen sollte. Mittlerweile hatten wir noch Matthias Köhl eingesammelt und auf der Bergabpassage liefen wir zu Uwe Gericke auf. Zwischenzeitlich kam der Gedanke auf, als doppelte Hahnerzwillinge ins Ziel einzulaufen. Natürlich hat so ein Lauf eine gewisse Eigendynamik und mit der Zeit lief ein Teil des Quintetts schneller als die anderen. Immerhin zeigte sich im Ziel was sich am höchsten Punkt der Strecke schon angedeutet hatte: wir waren alle um einiges schneller als geplant. Aber es war ein nettes kurzweiliges Erlebnis.

Die Lauforganisation war wie in den Jahren zuvor top. Die Laufstrecke hat ihren Reiz, wenn mir auch in diesem Jahr die Waldwege besonders uneben vorkamen. Das kann aber auch daran liegen, dass es mit dem Alter immer schwieriger wird auszuweichen oder auszugleichen. Da bin ich sicherlich kein Maßstab. Die Atmosphäre nach dem Lauf, unter dem Zeltdach sitzend, war wie immer gut, wenn auch der Kuchen sehr zeitig ausging. Aber es gab ja anderes zu schnabulieren. So verging auch die Zeit recht schnell bis zur Siegerehrung, die für die LSG mal wieder mit Erfolgen aufwarten konnte. Neben den Einzelplatzierungen von Julia Bush, Valerie Knopf, Manfred Deger, Peter Beil, Iwan Lucic, Gerd Kappes und Artur Krüger stach vor allem der Preis, eine 3 Liter Champagner Jéroboam für den teilnehmerstärksten Verein hervor, den wir, wie auch schon in den beiden Jahren zuvor, wieder mitnehmen durften. Obwohl intern in diesem Jahr kaum Werbung für den Halbmarathon bei uns gemacht wurde, brachten wir 17 TeilnehmerInnen ins Ziel. Das spricht auch für diese Veranstaltung.

Weitere Bilder:



Link zur Ergebnisliste bei: [www.Laufinfo.eu](http://www.Laufinfo.eu)

### IN DIESER AUSGABE u. A.

<b>Halbmarathon Ettlingen</b>	<b>1</b>
<b>Verstärkung + Jubilare</b>	<b>2</b>
<b>48 Std. Lauf Kladno</b>	<b>3-4</b>
<b>PSD LaufCup 2017</b>	<b>5</b>
<b>25km Bellheim</b>	<b>6</b>
<b>LSG Schatzkästchen</b>	<b>7</b>
<b>Monschau Marathon</b>	<b>9-10</b>
<b>Ironman Maastricht</b>	<b>11-13</b>
<b>Baltic Run</b>	<b>14-16</b>
<b>Newsticker</b>	<b>17</b>
<b>Im Fokus</b>	<b>18-19</b>



**September 2016**

***Wir gratulieren***

**Bernhard Walli, Burkhard Schütt, Harald Kraus,  
Linus Schaller, Manfred Deger, Peter Butzer,  
Markus Reithofer, Uwe Renz, Dirk Bischoff,  
Christiane König, Manfred Wittmann, Andy Eisele,  
Andreas Schäfer und Norbert Daubner.**

## **VERSTÄRKUNG**



**Wir begrüßen**

**Claudia Kahl, Benjamin Bublak, Heiko Dannenberg und Jasmin (Jasko)  
Bajadzic, die unserer LSG im August 2016 beigetreten sind.**

***Viel Freude wie Erfolg in unserer Mitte !***

### **In eigener Sache: NachfolgerIn gesucht**

Wie ich schon bei dem einen oder anderen monatlichen LSG-Stammtisch anklagen ließ, möchte ich mich nach Ablauf dieses Jahres von der Gestaltung und Herausgabe des monatlichen Hardtwaldrunner zurückziehen. Die erste Ausgabe Nr. 1 erschien Anfang Dezember 2011. Mit der Ausgabe Nr. 60 für November 2016 sind dann 5 Jahre voll.

Da ich mich in den letzten Jahren zudem immer mehr aus dem aktiven Wettkampfgeschehen zurückgezogen habe, merke ich verstärkt, wie mir auch der Kontakt zur Szene schleichend verlorengeht. Bevor mir nun eines Tages vorgehalten wird, ich schreibe wie ein Blinder von der Farbe, würde ich gerne die weitere Herausgabe des Hardtwaldrunner in jüngere Hände legen, um ihm so letzten Endes auch neue Impulse und Ideen für noch hoffentlich viele weitere Erscheinungsjahre mitzugeben.

Wer sich angesprochen fühlt, möge sich bei mir melden. Ich bin selbstverständlich gerne bereit ihn/sie in der Anfangsphase dabei tatkräftig zu unterstützen.



## SRI CHINMOY MARATHON TEAM

24 & 48 h Self-Transcendence Race Kladno

### Entschleunigung als befreiende Erfahrung – Bericht von Harald Menzel



Eckdaten: Ort: Kladno (Tschechien)  
 Zeit: 29.-31.7.2016  
 Strecke: 48 Stunden auf einem 1.000-m-Rundkurs  
 (asphaltiert, 70% im Schatten)  
 Leistung: 266,291 km (Rang 4 in der AK 18-49 Jahre, Rang 10 gesamt), Siegerleistung: 342,355 km

Ergebnisliste: [http://cs.srichinmoyraces.org/files/cs/48h\\_24h\\_Kladno/2016/kladno-2016-48h.pdf](http://cs.srichinmoyraces.org/files/cs/48h_24h_Kladno/2016/kladno-2016-48h.pdf)

#### Dobry den!

Manchmal sind es unscheinbare Momente oder beiläufige Gespräche, aus denen heraus die Motivation für eine neue Herausforderung geboren wird. So erwähnte Nicola vor zwei Jahren bei einem gemeinsamen Trainingslauf des DUV-Förderstützpunktes um Jens Lukas, dass es bei mehrtägigen Nonstop-Läufen durchaus möglich und üblich sei, die ersten beiden oder noch mehr Tage ohne größere Pausen durchzulaufen. Für sie war es nur eine Nebenbemerkung, für mich erweiterte sich dadurch mein Horizont. Nach meiner klassischen Laufbahn vom Mittelstreckenlauf über den Volkslauf und Marathon hin zum Ultramarathon dachte ich bis dahin, dass 24 Stunden das Maximum für mich seien. Nun darf ich mit bestem Gewissen sagen, dass dies eine reine Schutzbehauptung meiner inneren Couch-Potato war. Der Biologe und Evolutionsforscher Bernd Heinrich legt in seinem Buch „Laufen“ dar, dass wir Menschen zum Ultralangstreckenläufer geboren sind. Kein Land-Lebewesen, also insbesondere kein Pferd, Kamel oder Wolf, kann an einem Tag solche Distanzen zurücklegen wie der Mensch, begründet durch unsere Transpirationsfähigkeit und die Möglichkeit, unsere Atmung willentlich zu beeinflussen. Tiere scheitern daran. Ihre Atmung wird beim Laufen durch den Schritt vorgegeben und sie überhitzen unter ihrem Fell. Der Mensch überlebte, weil er das Tier bei der Verfolgung früher oder später einholte – und wenn es auch mal über 100 km Fahrtensuche erforderte. Auch bei Läufen über viele Tage kann der Mensch zudem auf Schlaf vorübergehend verzichten. Trotzdem darf natürlich jeder bei so einem Wettkampf nach individuellem Wunsch jederzeit in sein Zelt kriechen und so ergeben sich äußerst unterschiedliche Taktiken der Laufeinteilung – ein wesentlicher Unterschied zum 24-h-Lauf, bei dem man eigentlich keine Pausen macht, höchstens mal eine kurze Gehpause an der Verpflegung.



Der 48-h-Lauf ist eine recht selten gelaufene Disziplin und in Europa nur in drei Ländern beheimatet: Tschechien, Österreich und Ukraine. Es werden aber Rekorde geführt, der Weltrekord steht bei 473 km. Ansonsten gibt es Leistungen im 48-h-Lauf nur als Split-Zeit bei 6-Tage-Läufen. Terminbedingt kam für mich nur Kladno infrage, so startete ich 2015 meinen ersten Versuch. Der endete nach einer anfängerhaften Falscheinteilung des Rennens mit 253 km, obwohl ich eigentlich gut trainiert hatte. Die vier 12-Stunden-Abschnitte erklären den Fehler: 103 – 74 – 50 – 26 km; Ausstieg nach 41 Stunden mit schmerzenden Füßen.

2016 sollte es also besser laufen. Leider war meine Vorbereitung die reinste Katastrophe. In den letzten sechs Monaten vor dem Lauf war ich so oft krank oder verletzt, dass es insgesamt nicht einmal zu 20 Trainingsläufen in einem halben Jahr reichte. Was andere in drei Wochen machen, habe ich in sechs Monaten nicht geschafft.

*Fortsetzung*

Meinen Traum von der 300-km-Grenze konnte ich somit bereits verwerfen. Hinzu kamen nicht ganz einfache Wetterbedingungen: Regenschauer am Freitag und Sonntag, Hitze am Samstag. Trotzdem habe ich durch eine Reduktion des Anfangstempos meine Leistung auf 266,291 km steigern können. Die vier 12-h-Abschnitte: 90 – 70 – 53 – 53 km. Gelaufen bin ich mit dem Asics 2000 in der Extrabreite 2E und abschnittsweise mit einem Hoka, also echten Klumpen am Fuß...

Nach meinen 203 km beim 24-h-Lauf in Basel mit der LSG-Mannschaft vor drei Monaten mag diese Leistung eher bescheiden anmuten und so möchte ich hier festhalten, was die Topläufer in Kladno besser gemacht haben (die besten laufen dort immer über 300 km): Zum einen ist es wohl die innere Einstellung zum Ertragen von typischen Problemen wie schmerzende Füße, Müdigkeit etc. Man muss da nicht zwingend vom Laufen zum Gehen wechseln, wie ich es als „Ausweichbewegung“ den kompletten zweiten Tag getan habe. So konnte ich das „Rennen“ (also Wandern) allerdings jeden Moment genießen und mich immer freundlich lächelnd mit einem „dekuje“ (tschechisch für „danke“) bei den Helfern vom Sri-Chinmoy-Marathonclub bedanken sowie zahlreiche interessante Gespräche mit anderen Läufern führen. Zum anderen haben die Spitzenläufer etwas häufiger als ich lohnende Pausen gemacht, nach denen sie wieder mit gutem Tempo weitermachen konnten. Ich hingegen schlich am zweiten Tag mehr oder weniger konstant wie eine Schildkröte meine 106 km. In jedem der vier 12-Stunden-Abschnitte verbrachte ich mindestens 11 Stunden auf der Strecke. Falls ich den Lauf noch einmal machen sollte, dann muss ich unbedingt im Vorfeld die Fußmuskulatur mehr trainieren. Sie (und der Rücken) waren für mich eindeutig die leistungseinschränkende Größe. Überhaupt keine Probleme hatte ich hingegen mit Müdigkeit, Verdauung oder Motivation. Diesbezüglich hätte der Lauf noch sehr lange weitergehen können – eine wunderbare Erfahrung, die nach mehr lechzt!

Mein Puls blieb am ersten Tag bei 124 (MHF 192), am zweiten deutlich darunter. Gegessen habe ich im Rennen nur sehr wenig, der Körper stellt da total um. Gut waren Omelettes, Risotto, Haferbrei, Chips und Gemüsebrühe sowie Kamillentee und Iso. Es bedarf definitiv keiner künstlichen Ernährung mit Gels, Wachmachern oder gar Schmerztabletten, denn man arbeitet MIT und nicht GEGEN seinen Körper. Eigenverpflegung muss also nicht mitgebracht werden. Blasen an den Füßen akzeptiert man, das gehört dazu; die bewährte Reaktion darauf: reinigen, Tape darüber und weiter geht es. Und wenn ich schon bei medizinischen Themen bin: Meine shin splints, die ich im Vorfeld hatte, habe ich alleine mit Quarkwickeln erfolgreich behandeln können.



Als Ultraläufer begegnet man ja schon exotischen Vertretern unserer Gattung, doch als eine in der Szene gut bekannte deutsche Dame nicht nur permanent ihren Streit mit dem Gatten lauthals auf der Strecke austrug, sondern zur Krönung auch noch direkt am Streckenrand den Rock hochzog und sich die geneigte Leserschaft nun den Rest vorstellen darf, musste ich mich schon sehr wundern. Denn die Stimmung ist ansonsten bei solchen Veranstaltungen sehr friedlich und alles andere als von Konkurrenz geprägt. So bin ich eine Stunde vor Schluss sehr gerne für 15 Minuten aus dem Rennen, um für Edda Bauer, W70,

den deutschen Rekord im 48-h-Lauf in Erfahrung zu bringen. Sie hatte ihn im gleichen Moment geschafft und konnte dann für den Rest der Zeit entspannen. Für mich ist gegenseitige Hilfsbereitschaft eine Selbstverständlichkeit, gerade in solchen Ausnahmesituationen.

Nach dem Lauf habe ich mich sehr schnell erholt; bereits am Folgetag konnte ich schon eine große Stadtbesichtigung mit anderen Läufern machen. Verletzungen habe ich keine. Bereits am zweiten Tag nach dem Lauf konnte ich schon wieder joggen.

Was mir am meisten an den sehr langen Läufen gefällt, ist die Befreiung vom Tempodruck, von dem ich mich bei Wettkampfstrecken bis zum 24-h-Lauf auch nach über 20 Wettkampffahren und über 200 Wettkämpfen noch nicht habe lösen können. Doch ab 48 Stunden beginnt ein echter Paradigmenwechsel; es ist eigentlich eine andere Sportart. Der Schlüssel zum Erfolg liegt hier in der Entschleunigung, der Erfahrung und dem Selbstvertrauen. Man muss ganz sicher kein besonders schneller Läufer sein. Mit dieser schönen Botschaft öffnen sich neue Laufhorizonte, vielleicht auch für euch?

Auf Youtube wurde ein Video von der Veranstaltung veröffentlicht. Wenn Ihr wollt, beachtet insbesondere die Zeitabschnitte von 0:53-0:57 und 2:28-2:31 min. Wer kennt den Läufer mit der Start-Nr. 21? [https://www.youtube.com/watch?v=FdFFTkQO\\_gE&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=FdFFTkQO_gE&feature=youtu.be)



## Ausblick auf den PSD Lauf Cup 2017

Der PSD LaufCup wird ab 2017 wieder stattfinden, so lautet das Ergebnis nach mehreren Arbeitssitzungen mit den beteiligten Vereinen. Die bei vielen Läuferinnen und Läufern sehr beliebte Laufserie findet dann bereits zum 5. Mal statt.

Bei der Zusammensetzung der teilnehmenden Vereine hat es geringfügige Änderungen ergeben, vor allem der Norden der Region wird durch die Bereitschaft des TV Rheinau, an der Serie mitzuwirken, gestärkt.

Der Startschuss für den PSD LaufCup 2017 findet bereits am 11. Dezember 2016 statt, wenn das Ergebnis des 10 Km Laufes im Rahmen der Winterlaufserie in Rheinzabern zum ersten Mal auch in die PSD LaufCup Wertung mit einfließt.

Im Jahr 2017 werden dann folgende sechs weitere Veranstaltungen bei der Wertung des PSD LaufCup 2017 berücksichtigt:

- 07.05.2017 in Sankt Leon Rot
- 05.06.2017 in Rülzheim
- 02.07.2017 in Zeiskam
- 13.08.2017 in Hambrücken
- 02.09.2017 in Mannheim
- Die Abschlussveranstaltung findet am 08.10.2017 in Karlsruhe statt.

Die PSD Bank und alle Verantwortlichen der beteiligten Vereine freuen sich schon sehr auf die 5. Auflage des PSD LaufCup.



**Wissen was Sinn macht**  
mehr erfahren





06.08.2016

## Quo vadis Bellheim ?

**Andrea Kümmerle läuft aufs Sommernachtstrepptchen**  
geschrieben von Johann Till



Der einen Leid, der anderen Freud. Tanja Griesbaum, die große Favoritin des 33. Bellheimer Sommernachtlaufs, geriet bei Kilometer 16 an einer ungesicherten Wegbiegung und deutlich in Führung liegend von der Strecke ab und verläuft sich in einem angrenzenden Waldstück. Somit war der Weg frei für Latifa Schuster, die ihren Vorjahreserfolg wiederholen konnte und sich dieses Jahr nach 1:39:52 h um fast 5 Minuten schneller im Ziel zurückmeldete. Ebenso profitierte Andrea Kümmerle als Gesamtdritte in 1:54:21 h und Siegerin ihrer AK w45.

Andrea hatte sich recht spät für einen Start in Bellheim entschlossen, dann aber mit Jasko Bajadzic gleich den richtigen Hasen für ihr Vorhaben, einen schnellen Vorbereitungslauf für den Karlsruher Marathon hinzulegen, mitgebracht. Jasko hielt das Tempo konstant hoch, dass es mit Uwe



Gericke überhaupt nur einem LSGler gelang sich in 1:50:26 h vor Andrea ins Ziel zu retten. Hinter Andrea läuft als dritter Teilnehmer unserer LSG Irwan Harianto in 2:00:19 h über die Ziellinie, was ihm den 2. Platz in der m65 einbrachte. Eine weitere Ehrung erfuhr auch Artur Krüger als Sieger seiner m70 in 2:15:44 h. Die meisten unserer Aktiven benützten den Bellheimer Sommernachtlauf, wie jedes Jahr, als Vorbereitungslauf für den anvisierten Herbstmarathon, auch wenn Bellheims Flair verblast.

27mal in Folge bin ich den 25-km-Klassiker in Bellheim gelaufen. Erstmals am 01.08.1987 und zuletzt am 03.08.2013. Auch für mich war es so gut wie immer der Vorbereitungslauf für einen Herbstmarathon schlechthin. Meine schnellste in Bellheim je gelaufene Zeit gelang mir 1989 in 1:40:18 h. Ein Jahr später lief ich in Rot - ja auch in Rot gab es früher mal ein „Fünfundzwanziger“ - meine 25er Bestzeit (1:37:05). 2013 schleppte ich mich in Bellheim nach 2:39:49 h über die Ziellinie. Schluss, fertig, Feierabend! Ein längeres Leiden wollte ich mir nicht mehr antun, auch wenn ich noch heute immer wieder gerne an die vielen unvergesslichen Lauftage in Bellheim zurückblicke. Bellheim war immer etwas Besonderes.

So schrieb schon Michael Zöller in seiner Reportage für Laufmit 1994: *Superlative zu finden ist nicht leicht und noch schwerer fällt es aus der Masse der vielen Volksläufe dann auch noch einen herauszuheben und zu sagen, daß genau dieser der Beste in der Region sein soll! Aber es gibt keine Zweifel mehr für mich! Bellheim ist die Nummer 1.* Die vielen begeisterten Zuschauer am Straßenrund. Angefangen mit der zweiten großen Ortsrunde durch den Ortskern Bellheims, über die Hauptstraße und Obere Straße von Westheim hinweg zu dem dem elend lang gestreckten Lustadt. Immer auf der Hauptstraße durch den Ort weiter nach Zeiskam. Die vielen privat eingerichteten Wasser- und Sprinklerstellen, ja, der Lauf durch die genannten Ortschaften hatte fast schon Volksfestatmosphäre.

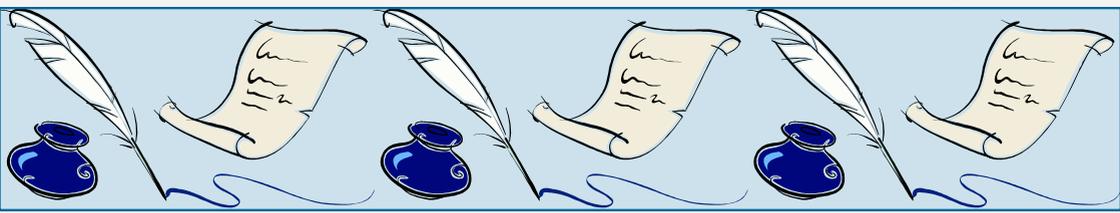


In den letzten Jahren ist da vieles auf der Strecke geblieben, anderes hat sich im Verlauf der Jahre abgenützt. Schon die Einführungsrunden in Bellheim führen nunmehr über weite Abschnitte ziemlich verwinkelt wie atmosphärellos durch nichtssagende Neubausiedlungsstraßen. In Westheim wird bereits - nach der Hälfte durch den Ort - links auf einen eintönigen Wirtschaftsweg abgebogen. Auch die Durchquerung von Lustadt wurde erheblich verkürzt und ebenfalls auf Wirtschaftsweg verlegt. Hier irgendwo hat sich dann auch Tanja Griesbaum verlaufen und ist im Wald gelandet. Auf der über 30 Jahre gelaufenen alten Streckenführung wäre dies garantiert nicht passiert. Ob Michael Zöller heute noch so euphorisch schreiben würde wage ich zu bezweifeln. Ich bin die Strecke mit dem Fahrrad mitgeradelt und habe die heutige Einsamkeit der Teilnehmer über weite Streckenabschnitte hautnah miterlebt. Mir tat es in der Seele weh.

[Link zur Ergebnisliste bei Laufinfo.eu](#)

Weitere Bilder:





## 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.



Als Beitrag heute das Titelblatt des „LAUFmit“ Magazin Nr. 40 vom September/Oktober 1996 mit folgendem Fotohinweis:

*„Die Damenmannschaft der LSG Karlsruhe (v.l.n.r. Gaby Schwan, Ulrike Hoeltz, Petra Halbich) gewann den 13. Bellheimer-Sommernachtslauf mit großem Vorsprung und neuem Streckenrekord.“*

Anmerkung der Redaktion: Ulrike wurde damals Gesamtzweite in 1:38:56 h hinter der Siegerin Manuela Veith. Gaby wurde Siegerin der AK w40 in 1:46:57 h und Petra wurde in 1:47:28 h Zweite der WHK.

P 11672 F

# LAUFmit

MANNHEIM  
LUDWIGSHAFEN HEIDELBERG  
KAISERSLAUTERN  
HEILBRONN  
KARLSRUHE  
KEHL PFORZHEIM

## das regionale Laufsportmagazin

*regional und kritisch*

- Regionale Laufergebnisse
- Triathlon
- Ergebnisse
- Infos
- Portraits
- Interview
- Aktuelles

Laufmit Verlagsges. GdB R  
Sebastiansring 9  
D-76863 Herxheim

### Nr. 40

September/Oktober 1996  
DM 4,-

06.08.2016 - Alpen X 100

**Der härteste Lauf meines Lebens***geschrieben von Günter Kromer*

Obwohl ich in meinem Leben schon bei Läufen mit viel mehr Kilometern und Höhenmetern gestartet bin, entpuppte sich die Premiere des Alpen X 100, bei dem ich die mittlere Distanz mit 102 km sowie offiziell 6121 Höhenmeter Aufstieg und 6618 hm Abstieg wählte (in Wahrheit war es deutlich steiler), als ein Lauf, der mich an meine Grenzen führte. Die vielen bei Tageslicht aufgenommenen Fotos zeigen eine technisch eher harmlose Strecke, aber fast die ganze Nacht hindurch mussten wir Teilnehmer uns auf einer katastrophal schlecht markierten Strecke unseren Pfad durch unwegsames Gelände suchen. Dazu kam Sturm mit Fühltemperatur unter 0 Grad. Die von uns benötigte Zeit von Verpflegungsstelle Penser Joch zur nächsten hatten die Veranstalter 100 % falsch kalkuliert. Selbst der spätere Sieger brauchte für diese 18 km bei den Verhältnissen fast fünf Stunden, manche bis zu zehn Stunden. Dafür wurden wir am Sonntag durch herrliches Wetter und grandiose Landschaft entschädigt.



© Günter Kromer

Hier ist mein ausführlicher Bericht von diesem unvergesslichen Abenteuer:

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/alpen-x-100/bist-du-stark-genug/3171>

Und hier mein auf YouTube eingestellter Film dazu:

[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_2bssC1xOc](https://www.youtube.com/watch?v=2_2bssC1xOc)

**Gazelle****PFORZHEIM  
KÖNIGSBACH**

### **Lauftrainingcamp 2017 für Lauftraining und Rennradtouren an der Adria mit der Gazelle Pforzheim**

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

#### **Hier die Fakten dazu:**

**Termin:** 09.04. – 23.04.2017; Der Aufenthalt kann zwischen 7 und 14 Tagen frei gewählt werden.

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

**Radtouren:** müssen selbst organisiert werden.

**Unterbringung** im Hotel mit Vollpension: Pro Person und Tag im DZ 45,- €, im EZ 55,- €

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 100,- € bis zum 31.10.2016 zu überweisen.

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

**Bei Fragen:** [Lidia.Zentner@gmail.com](mailto:Lidia.Zentner@gmail.com) Tel.: 07231/1551333

Ein Bericht von Peter aus dem Jahr 2014: „Apollo und Pollo“ im [LSG Newsletter Nr.30](#)

## 14.08.2016 - 40. Monschau Marathon



## „Sie sind doch kein Läufer, Sie sind ein Ultra!“

geschrieben von Andreas Mössinger

Der unter Läufern langjährig bekannte Monschau-Marathon - **run and [nordic] walk in nature** - wurde in diesem Jahr vom TV Konzen zum 40. Mal seit 1977 veranstaltet. Monschau liegt in der Nordeifel südlich von Aachen in Nordrhein-Westfalen an der belgischen Grenze. Welch eine Leistung der beteiligten Organisatoren und Helfer! Nicht umsonst heißt es voll und ganz berechtigt im Prospekt: „Der Kult-Lauf in der Eifel“. Der Lauf hat einen großen Freundeskreis, und so reiste auch ich mit meiner Frau und Tochter zu diesem Jubiläum nach meiner Ultra-Teilnahme im letzten Jahr (siehe den Bericht Hardtwaldrunner 9-2015) wieder sehr gerne nach Konzen, wo Start und Ziel aller Wettkämpfe durch den TV Konzen auf dem Dorfplatz organisiert waren.



...der Dorfplatz in Konzen ist schon rappellvoll

Wir kamen am Freitag um 17 Uhr an den Sportplatz zum Zeltaufbau, und gleich um 18:30 Uhr startete dort auch pünktlich ein Warmup-Lauf über 6 km mit Leuten des TV Konzen. Eine gute Gelegenheit, die „Einheimischen“ etwas kennen zu lernen und ähnliche Wege wie beim folgenden Marathon in der Eifelluft unter den Füßen zu fühlen. Die abends stattfindende Rockparty hörten wir dann nur aus der Entfernung beim Abendessen. Das Wetter war zum Zelten etwas frisch aber noch sehr gut möglich. Man brauchte eben eifeltypisch eine Weste. Das Wetter blieb das ganze Wochenende schön und trocken bei maximal 24 Grad, nachts etwa 16 Grad.

Nach einem Besuch in Aachen am Samstag bei bestem Wetter, der Heimatstadt meiner Frau, kehrten wir am Abend nach Konzen zurück, und ich holte im Start/Ziel-Bereich meine Startnummer ab. In einem mit Menschen gefüllten Raum stelle ich mich unter dem Schild „Vor Anmeldung/Läufer“ in der Schlange an, und als ich dran kam, zeigte ich meine Startnummer vor und hörte dann von der netten Dame den für mich doch sehr lustigen Satz: „Sie sind doch kein Läufer, Sie sind ein ULTRA!“ Dabei zeigte sie mir beflissen, dass ich mich in der anderen Ecke unter dem Schild „Nachmeldungen/Ultras“ wieder anstellen durfte. Nun gut, ich war ja vorgemeldet und bekam dann doch meine Unterlagen schnell. Zum Jubiläum gab es noch ein mit Monschau-Marathon bedrucktes Kölsch-Glas zum bedruckten T-Shirt dazu. Im Vorbeigehen draußen auf dem Platz bei der Marathonmesse am Verkaufsstand der Monschau-Marathon-Legende Helmut Peters (Peters Sport Team), er hatte häufig und über Jahre sehr konstant den Monschau-Marathon unter 3 Stunden gefinisht, fand ich meinen Idealschuh der letzten Saisons, den es leider nicht mehr gibt, zum absoluten Schnäppchenpreis als Einzelstück im Wühltisch liegen. Da konnte ich natürlich nicht widerstehen. Und klar, das sollte man ja normalerweise nicht machen, aber in dem Fall habe ich dann doch



Start der Ultras

diesen ganz neuen Schuh auch im Wettkampf am nächsten Tag sehr gerne getragen. Welch ein Glücksfall! Die angebotene Pasta Party im Festzelt auf dem Dorfplatz ließ ich dann zugunsten einer eigenen Pasta am Zelt ausfallen, und nach einer akribischen Vorbereitung mit Champions-Chip befestigen (in Monschau wird er noch verwendet) und Startnummern befestigen, auch alles vorbereiten für den frühen Morgen, dass ich alles schnell finde..., ging ich dann sehr früh schon auf die Matratze, zum Schlafen.

Der Tag begann um 4:25 Uhr mit Aufstehen und kurzem Shake-Frühstück. Es musste nun noch der Rucksack fertig gepackt werden: Wasser nahm ich keines mit, das brauchte man auch wirklich nicht, da man sehr häufig an Verpflegungsstellen vorbeikam. Ein paar Gele und Gel-Chips, das war's. Für mich passte auch das angebotene Ultra-Buffer an der Strecke ideal genauso wie der Refresher als offizielle Zielverpflegung (beides von Sponsor Ultra-Sports). Dafür musste ich schon selbst nicht mehr sorgen.

Fortsetzung



Die Walker starteten um 6:00 Uhr auf die Marathonstrecke, wir Ultras mit den 56 km, also 14 km Schleife plus dieselbe Marathonstrecke, kamen dann um 6:05 Uhr auf die Strecke. Durch das ideale Wetter war die Landschaft und Natur des hohen Fenn mit dem Sonnenaufgang fast zu schön für schnelles Rennen... Man wäre gerne stehen geblieben, um zu schauen... Das überließ ich aber dann doch lieber meiner Frau, die wie im letzten Jahr wieder oben nach km 7 am Steling, dem höchsten Berg der Nordeifel, stand und fotografierte. Etwas vor 8:00 Uhr kamen wir dann nach dem Wieder-Erreichen des Startbereiches auf der Marathonstrecke durch die ruhige und schöne Altstadt herunter nach Monschau, dem alten



© A. Mössinger

...bei km 7, oben am am Steling, wird Andreas schon erwartet

Eifelkurort, wonach dann nun eher im Wald laufend schon bei km 23 die Anstiege beginnen, nicht wie gerne beschreiben erst später. Dies merkte ich mir noch einmal genau für nächstes Mal. Ein richtig steiler Bereich von 2 km Länge folgt dann bei km 26-28 (Marathon km 12-14). Da braucht man volle Power ohne zu über-

treiben!! Dieses Mal konnte ich alles laufend gut bewältigen und musste nicht gehen. Ich konnte mich dann auch weiter in den moderaten Bereichen und auch den Abwärtspassagen über eine für mich ganz passable Form freuen. Ab km 34 (Marathon km 20) geht der Lauf dann immer wieder auch durch verschiedene Eifeldörfer, deren Bewohner und das anwesende Publikum mit einer sehr guten Stimmung alle, die laufen, kräftig anfeuern. Außerdem gibt es manchmal auch in den Ortschaften (Widdau, Kalterherberg und Mützenich), durch die man kommt, sehr dicht aufeinander folgende Getränkestände. Bei km 49 herum folgt noch einmal eine sehr ernst zu nehmende, lange Aufwärtspassage auf Straßenasphalt, ein etwas zähes Gefühl für die von schnellen Abwärtspassagen verwöhnten und schon etwas ermüdeten Läuferbeine. Mit leichterem Auf und Ab geht es bis zum letzten Kilometer, der dann noch einmal einen kurzen steileren Trail enthält, wo man dann geben kann, was noch geht. Nach der Steigung kamen noch 500 Meter bis zum Ziel, und mein Gefühl war, ich schaffe es unter die 6 Stunden. Dies war aber etwas trügerisch, denn meine Uhr war leider 6 Minuten zu spät von mir gestartet worden; so wog ich mich in Sicherheit und wusste nicht genau. Die Brutto Zeit lag dann doch mit wenigen Sekunden über 6 Stunden, jedoch die Nettozeit mit einigen Sekunden darunter. Ich war müde aber sehr zufrieden und nach der ersten Erholung nach dem Zieleinlauf folgte mit Duschen und Essen dann der von nun an doch gemütliche Teil des Tages, der sehr früh losgegangen war.

Ein Lob auf den Veranstalter und die vielen Helfer, alles war super! Die Stimmung war bei wunderbarem Wetter optimal. Während der ganzen Zeit der Anwesenheit und bis zum nächsten Morgen am Montag, als wir dann unser Zelt wieder abbauten, hatten wir mit allen Läuferkollegen, die auch noch dageblieben waren, einen sehr freundlichen und offenen Kontakt. Familiäre Atmosphäre, sehr abwechslungsreiche und interessante Streckenführung bei für den Sommer immer etwas eher frischen Temperaturen und kräftigem Eifelwind sind einfach ideale Bedingungen neben der sehr erfahrenen und optimalen Organisation. Außerdem ist die Durchmischung der verschiedenen Wettkampfdisziplinen eine Bereicherung und ideale Belebung auf der langen Strecke.



© A. Mössinger

Der Autor hier mit Rainer Leyendecker, Sieger der m60

(Der nächste Monschau-Marathon findet statt am Sonntag, 13.8.2017)

[Link zur Veranstalter Homepage u.a. mit den Ergebnislisten, Bildern und div. Berichten](#)

31.07.2016



## ...es gibt immer einen Weg!

geschrieben von Thilo Schmalkoke



Am 31.07. 2016 stand die zweite Auflage des IRONMAN Maastricht an: 3, 8 km Schwimmen in der Maas, 180 km auf dem Rad durch das Limburger Land und nochmals 42 km zu Fuß quer über Kopfsteinpflaster durch die schöne Innenstadt von Maastricht. Vor einem Jahr angemeldet, intensive Vorbereitung und ein sehr guter Trainingszustand, der nicht zuletzt dadurch zustande kam, dass ich vier Wochen vor meinem großen Triathlon bei der Tour TransAlp am Start war (siebentägiges Radrennen mit 900km Radstrecke und 19000 Höhenmeter).

Was sollte da noch schief gehen?

Voller Vorfreude mit der Familie im Wohnmobil auf in die Niederlande. In Maastricht ohne Stau angekommen parken wir auf einem großen, videoüberwachten Parkplatz direkt neben der Innenstadt (ca. 2km zur Wechselzone/Registrierung und 1,5 km zum Marktplatz/Ziel). Perfekt! Gleich die Startunterlagen abgeholt, noch die sehr unterhaltsam englische Teilnehmerbesprechung mitgemacht und unsere Jungs mit der ersten Portion holländischer „Frieten“ versorgt. Alle gut gelaunt zurück zum Wohnmobil. Schon von weitem ahne ich Schlimmes. Wo ist mein Triathlonrad? Weg? Weg! Das Triathlonrad ist geklaut, zweimal gesichert direkt vom Wohnmobil! Es fühlt sich an wie ein schlechter Film und ich warte die ganze Zeit darauf, dass ich aufwache...

Bei der Polizei wartend sickert das ganze Elend bei mir durch. Ohne Rad kein Triathlon. Traum geplatzt. Der Beamte nimmt förmlich und höflich alles auf, macht mir aber wenig Hoffnung, dass ich mein Fahrrad jemals wiedersehe.

Es muss doch eine Lösung geben?!? Ein Ersatzfahrrad muss her. Der Bekannte eines Freundes kommt aus Aachen (ca. 30km von Maastricht) und er will auch am Sonntag starten. Spontan hilfsbereit und unkompliziert sagt der Erich mir telefonisch sein altes Triathlonrad zu. Am späten Freitagabend noch die beruhigende SMS von ihm: " ... es schnurrt wie ein Kätzchen". Mein Freund Eppi aus Karlsruhe macht mit Hilfe unserer Nachbarn in unserem heimischen Keller noch weiteres klar, was ich für das geliehene Rad brauche: Pedale, Ersatzschlauch, Minifahrradpumpe und bringt es mir mit Bahn und Bus nach Maastricht. So Freunde sind etwas Wunderbares!

Am Samstag kommt Eppi früher als das Ersatzrad in Maastricht an. Ungeduldig und nervös warten wir alle zusammen auf das Eintreffen von Erich und seinem Hilfspaket. Gegen 13:00 Uhr kann Eppi für mich das Fahrrad an der Wechselzone (kurz „WZ“) abholen. Beim ersten Kontakt scheint es etwas zu klein, aber es „schnurrt wie ein Kätzchen“.

14:00 Uhr das Bike-Fitting (Anpassung von Lenker und Sattelstütze )beginnt. Was ist das? Nach einer ersten Proberunde lassen sich die Gänge nicht mehr schalten. Oh nein, der Schaltzug ist durchgegemmelt. Kann passieren, wenn ein Rad länger steht, aber ohne Gangschaltung kein Rennen. Mist!

15:00 Uhr schnell auf zum Bike-Park, dort ist ein Bike-Service. Man soll es nicht glauben, was am Samstagnachmittag dort los ist. Einzelne Teilnehmer lassen sich dort nochmals neue Mäntel aufziehen oder die Bremse nachstellen. Das sollte nun wirklich jeder Sportsfreund vorab und SELBST zu Hause hinbekommen.



Aus diesem Grund ist der Techniker voll ausgelastet und hat keine Zeit sich meinem defekten Schaltzug anzunehmen. Er verspricht mir aber, dass er "heute nicht nach Hause geht, bevor alles gerichtet ist"! Klingt gut. Keine Probefahrt am Samstag mehr möglich, aber immerhin ein Rad mit Schaltung für Sonntag in Aussicht.

16:00 Uhr „Bike-Check In“ muss bis um 17:00 Uhr am Samstag passiert sein, ansonsten Ausschluss vom Rennen. Ist nur schlecht, wenn das Rad noch beim Techniker steht. Eine längere Diskussion und eine hilfsbereite Rennleiterin später ging auch dies mit Sondergenehmigung.

*Fortsetzung*



Endlich, das Ersatzrad ist fertig zur „Probefahrt“

Gegen 22:00 Uhr der Anruf des Technikers, dass das Rad mit neuem Schaltzug in der WZ steht. Ich schlafe dann überraschend gut. Warum sollte ich auch noch aufgeregt sein?

Sonntag 4:15 Uhr aufstehen und ausgiebig frühstücken. Eppi begleitet mich zur WZ. Die Familie schläft.

5:15 Uhr ich entdecke sofort das Rad in der WZ. Man erlaubt mir sogar, noch eine Probefahrt zu machen. Sehr freundlich! Jetzt die ersten 500m auf dem Rad. Die Schaltung schnurrt. Noch etwas Luft in die Reifen und dann kann das Rennen doch noch für mich beginnen.

5:45 Uhr Ich bemerke eine komplett lockere Speiche am Hinterrad (Speichen-Nippel fehlt). Kurzer Frust, aber irgendwie bin ich alternativlos. Also hilft nur das Ignorieren und das Hoffen, dass eine lockere Speiche vielleicht völlig überbewertet ist. Augen zu und durch. Räder nochmals aufpumpen und das Rad an den Platz in der WZ schieben.

6:00 Uhr Rad eingehängt. Ich richte meine Schwimmsachen, da macht es einen Knall: Der Schlauch am Hinterrad meines Leihfahrrades ist geplatzt. Ich glaube, ich habe in dem Augenblick angefangen zu lachen... Damit habe ich aber aufgehört, als ich gesehen habe, dass am Hinterrad kein Felgenband aufgezo- gen war. Jetzt hätte ich weinen können. An dieser Stelle sei erwähnt, dass das Felgenband den Schlauch gegen die Felge schützt und daher zwingend notwendig ist. Zur Sicherheit habe ich das Vorderrad auch noch schnell geprüft: Hier war ein Felgenband aufgezo- gen. Also hier schon mal wieder Luft rein. Mit dem Hinterrad in der Hand wieder durch die ganze WZ zu den Damen von der Organisation.

6:10 Uhr und kein Service Techniker weit und breit zu sehen. Natürlich hat auch niemand ein „Ersatzfelgenband“ mal „einfach so“ dabei. Um mich herum nur noch ein paar andere Athleten, die hektisch einen Plattfuß beheben. Deren „Glück“ würde ich jetzt gerne haben ...

6:12 Uhr Geistesblitz einer älteren Dame von der Orga: Sie plündert Ihre Handtasche und findet tatsächlich ein Rolle Tesafilm! Die Rettung! Mit Schere und Tesa lege ich gefühlte 100 Lagen um die Felge. Felgenband der Marke „Edelpfusch“. Ich muss mich sputen, 6:30 Uhr schließt die WZ.



© T. Schmalkoke

Thilo pflügt sich durch das Feld

auf den ersten 200m. An dem Wendepunkt der Schwimmstrecke beim Landgang ein erster Zeitcheck. Sehr langsam, riecht dann doch wieder nach 1:15-1:20 h wie schon häufig zuvor. Beim Schwimmausstieg zeigt die Uhr 1:10 h! Scheint doch Strömung in der Maas zu geben - trotz der angeblich geschlossenen Schleuse. Damit liege ich auf Platz 939 (AK 141) von ca. 2.000 Teilnehmern. Schwimmen ist nicht meine Stärke.

8:45 Uhr: Am Fahrrad angekommen nehme ich mir Zeit. Ich muss erst mal meine Sachen richten, wofür ich vor dem Start keine Zeit mehr hatte. Am Lenker lag auch der von Eppi organisierte Ersatzschlauch. Der Kampfrichter hatte beide Augen zu. Danke!

Fortsetzung



© T. Schmalkoke

...die „Agegrouper“ machen sich startbereit

6:29 Uhr ich bin fertig, in jeder Hinsicht. Mein Freund Eppi, der das Drama am Zaun wartend und hilflos mitverfolgen musste, verspricht mir noch, einen Ersatzschlauch für das Rennen zu organisieren. Eigentlich darf man während des Rennens keine fremde Hilfe annehmen.

6:30 Uhr Wechselzone schließt. Ich schlappe zum Start an die Maas und verspüre überhaupt keine Nervosität. Irgendwie komisch so ohne Wettkampfanspannung.

7:00 Uhr: Der Ironman beginnt mit dem Start der Profis. Die AK-Athleten (im Triathlon-Deutsch „Agegrouper“ danach. „Rolling-Start“ beim Schwimmen ist echt toll. Jeder Athlet kann gemäß der eigenen Einschätzung in das Wasser steigen. Keine Prügelei und keine Panik

Ich habe mich auf das Rad geworfen und.....es fuhr. Es fühlte sich großartig an. ... ungefähr für 50km. Jetzt musste ich leider spüren, dass mir das Rad etwas zu klein war und vor allem der Rücken schmerzte. Dazu kam der unpassende Armauflieger. Er stützte nicht meine Ellenbogen, sondern drückte auf der Mitte der Unterarme. Egal, ist ja schließlich Ironman und kein Kinderfasching. Ich pflüge gefühlt durch das Feld. Die Strecke ist für Triathleten grausam! Wellig und winklig auf kleinen Radwegen durch Vororte mit Bumpfern, wenig Asphalt, viel Kopfsteinpflaster. Es rappelt ständig. Am Ende hat die Radstrecke sogar 1400 Höhenmeter, obwohl nicht eine einzelne Steigung 150 Höhenmeter am Stück hat.



Thilo macht den „Sebi“

Ungefähr 12:45 Uhr und Kilometer 135km: der rechte Armauflieger bricht von der ganzen Rüttelei ab. Ich weiß gar nicht mehr, ob ich erschrocken bin oder gelacht habe. Egal, irgendwie auf dem unteren Lenker weiter.

14:20 Uhr: Endlich vom Rad! In der WZ haben mir auf alle Fälle die Handgelenke auch noch wehgetan von der ganzen Rüttelei in abgestützter Haltung. Inzwischen bin ich bei Gesamtrang 264 angekommen. In der AK auf Platz 30 vorgeückt. Fast 600 Athleten überholt, nicht schlecht für die Umstände.

14:22 Uhr: Ich beginne zu laufen. Die Familie steht jubelnd auf der Brücke über die Maas. Ein geiles Gefühl! Die Beine fühlen sich locker an und ich kann die geplanten 4:45 min/

km ohne Probleme gut halten. Die Strecke ist ein Rundkurs, jeweils bei km 3 kommt eine fiese Steigung (in Summe 300 Höhenmeter). Aber auch die geht mir recht problemlos von den Füßen. Bei km 28 merke ich erstmals, dass ich wahrscheinlich nicht mehr beschleunigen sollte. Die Oberschenkel Rückseite melden sich. Geht aber auch so ins Ziel ohne das Tempo merklich rauszunehmen.

17:41 Uhr: Im Ziel angekommen geht es mir richtig gut! Ich freue mich über die Zeit (10:09:34), die bei diesen Umständen völlig ok geht: 9. Platz in der AK und 120. Gesamtrang.

Schade ist, dass mir am Ende nur 6 Minuten für die Qualifikation für die Weltmeisterschaft auf Hawaii gefehlt haben, aber ich bin mir sicher, dass ich diesen Ironman aus ganz anderen Gründen niemals vergessen werde!



P.S.: Insgesamt wurden acht Triathlonfahrräder in Maastricht geklaut. Hoffentlich haben alle einen Weg gefunden doch noch zu starten und sind gut ins Ziel gekommen. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an Erich für die spontane Bereitschaft mir sein Fahrrad anzuvertrauen, Eppi für seine gnadenlose Unterstützung und an meine Familie, die jederzeit in der Trainingsphase, beim Rennen und nach dem Rennen für mich da war.

## Impfungen – Zeitgemäß oder überholt?



Ein Beitrag von Dr. med. Martin Pitzner

Facharzt für Innere und Arbeitsmedizin - Pneumologe und Allergologe

### Teil 1

Impfpfehlungen werden in der Öffentlichkeit oft sehr leidenschaftlich und kontrovers diskutiert. Impfkritische Informationen werden über alle Medien und im Internet verbreitet. Auch in unseren Anamnesegesprächen treffen wir immer wieder auf skeptische Einwände. Häufig sind die Argumente aber eher weltanschaulicher als wissenschaftlicher Natur. In diesem Artikel möchte ich daher darauf eingehen, was eigentlich bei einer Impfung passiert und wie der aktuelle **wissenschaftliche Kenntnisstand** zur Wirksamkeit und Sicherheit von Impfungen ist.

Eine vorbeugende Impfung (Schutzimpfung) gegen eine Infektionskrankheit beruht auf einer aktiven Immunisierung gegen den Krankheitserreger. Das körpereigene Immunsystem wird durch die Impfung befähigt, durch spezifische Antikörper auf eine Infektion mit dem Erreger so rasch und wirksam zu reagieren, damit daraus keine oder nur eine abgeschwächte Infektionskrankheit resultiert.

weiterlesen: <http://www.praeveneo.de>



## Ein Bildbericht über die 5 Etappentage vom 24. bis 28. 7. 2016

von Silke Windecker und Regina Berger-Schmitt

Der Baltic Run führt über eine Strecke von 324 km in 5 Tagesetappen von Berlin nach Karlshagen auf der Insel Usedom in der Ostsee (Baltic Sea). Der Start der rd. 70 Teilnehmer erfolgte am 24. Juli um 8 Uhr in Berlin-Mitte. Die Etappenziele waren Hubertusstock (63 km), Prenzlau (67 km), Eggesin (65 km), Usedom (69 km) und Karlshagen (59 km). Die Strecke folgte hauptsächlich dem Fernradweg Berlin-Usedom, war überwiegend asphaltiert, teils auf der Straße, teils auf separatem Radweg, teils auch auf Feld- und Waldwegen. Der Kurs ist wellig, große Steigungen gibt es natürlich nicht. Übernachtet wurde in Turnhallen und einmalig im Hotel. Ein nettes Betreuersteam kümmerte sich um die Verpflegung. Diese umfasste das Frühstück sowie eine gute Versorgung an täglich acht Verpflegungs- und Kontrollstellen unterwegs und im Ziel. Zwei Physiotherapeutinnen standen nachmittags und abends für Massagen zur Verfügung. Das stets reichhaltige und schmackhafte Abendessen wurde als Buffet von einem örtlichen Caterer geliefert.

### Bildergalerie der 5 Etappentage:



Abfahrt ins Abenteuer



Erstes Nachtlager auf kuscheligen Isomatten/Turnmatten mit diversen nächtlichen Geräuschen.



Erstes Abendbuffet. So wurden wir jeden Abend versorgt

### 1.Tag Berlin nach Hubertusstock (63km)



Start: Altes Museum Berlin Mitte



Impressionen von unterwegs.



Geduscht und völlig entspannt nach der 1. Etappe.

### 2.Tag Hubertusstock nach Prenzlau (67km)



Vor dem Start. Noch sind wir guter Dinge.



Hier hat uns das Bild der Landschaft noch erfreut.



Ein endloser Weg in gnadenloser Hitze zermürbte uns

Fortsetzung



### 3. Tag Prenzlau nach Eggesin (65km)



Die Fortsetzung von der 2.Etappe.

Endlose Wege in der inzwischen wohlbekanntem Landschaft



Nachdem Silke an dem Tag den Lauf abbrechen musste, wuppte Regina die Etappe allein ins Ziel



Reserven auffüllen beim gemeinsamen Abendessen im Gasthaus.

### 4. Tag von Eggesin nach Usedom (69km)



Nach 3 Etappen endlich die versprochene bezaubernde Landschaft.



Über eine Hubbrücke gelangt man auf die Insel Usedom.



Auch hier erwartete uns ein inzwischen vertrautes Nachtlager in kuscheliger Gemeinschaft.

### 5. Tag von Usedom nach Karlshagen (59km)



Jetzt wollen wir es zu Ende bringen. Start 5.Etappe.

Wir freuen uns auf die Ostsee!!



Unser Weg führte uns über 30km an der Strandpromenade entlang- hier Zinnowitz.

Akute Lebensgefahr durch Rad fahrende Völkermassen.



Silke läuft glücklich in Karlshagen ein.



Auch Regina ist glücklich im Ziel!



Gemeinsame Ehrung der Läufer und Helfer



Super Buffet bei der Abschlusfeier!



**Silke:** Für mich war es ein Lauf mit vielen Hochs und Tiefs. Unglaubliche Hitze die mir buchstäblich die Luft zum Atmen nahm und ich dadurch nicht jede Etappe finis-chen konnte. Aber ich habe in diesem Lauf einiges für mich mitgenommen. Wie in 5 Tagen eine Gemeinschaft entste-hen kann. Wie aus ausgeschiedenen Läufern Helfer wer-den. Unglaubliche Herzlichkeit, obwohl die meisten von uns am Limit waren. Unglaubliche Freude nach sehr viel „Landschaftskilometer“ am Meer anzukommen.

Ich weiß wieder ein Bett zu schätzen, da 5 Tage auf einer Isomatte in einer Turnhalle, mit dem Kopf im Koffer als Kopfkissen sehr gewöhnungsbedürftig sind.

Es war ein perfekt organisierter Lauf, jedoch muss ich sagen, dass die Landschaft mich nicht abgeholt hat.

Ob ich es nochmal laufen würde? Normal ist mein Leitspruch: Sag niemals nie, aber...

**Regina:** Es war mein erster Etappenlauf und insgesamt ein tolles Erlebnis.

Die Organisation des Laufes war hervor-ra-gend. Gefallen hat mir insbesondere die herzliche, familiäre Atmosphäre und das Erleben der Gemeinschaft zwischen den Läufern und Helfern während der 5 Tage. Auch das Essen war ganz vorzüglich, so gut hatte ich das nicht erwartet! Toll auch die täglich acht Versorgungsstellen unterwegs, mit der Möglichkeit, Eigenverpflegung zu de-ponieren. Weniger gefallen hat mir die Strecke. Es gab sehr idyllische Flecken, aber über-wiegend fand ich es etwas öde und auch zu nahe am Autoverkehr dran. Die körperliche Belastung war immens, insbesondere durch die zeitweilige Hitze. Der Wasser- und Mine-ralienverlust war enorm, das lässt sich nicht so schnell ausgleichen und die Leistungsfähig-keit schrumpfte täglich. Ich hatte mir das ganze Unternehmen leichter vorgestellt. Wenn ich gewusst hätte, wie es werden würde, wäre ich wohl gar nicht angetreten. Also: wieder um eine Erfahrung reicher!



Am Ende konnte ich mit Volker noch zwei entspannte Tage verbringen und bin das erste Mal im Leben in einem Strandkorb gegessen.

## Deutsche Fassung der Internationalen Wettkampffregeln jetzt online

Die deutsche Fassung der bereits seit 01.11.2015 gültigen In-ternationalen Wettkampffregeln ist jetzt auf der DLV-Homepage unter nachfolgendem Link verfügbar:

[Internationale Wettkampffregeln \(IWR\) \(2016\)](#)

# Newsticker

## 07.08.2016 - Karlsdorf-Neuthard

Beim 6. Summertime Triathlon in Karlsdorf-Neuthard ging auch unser LSG-Mitglied Gerhard Kronavetter an den Start. Im Triathlon für den „Kraichgau Triathlon e.V.“ startend, gewinnt unser „Eisenmann“ auf der Sprint Distanz (750m Schwimmen, 23 km Rad und 5 km Laufen) seine Altersklasse m55 in hervorragenden 1:25:46 h und wird 30. im Gesamteinlauf.



## 06.08.2016 - 10 KM Gernsheim (von Michael Zöllner)

Während alle nach Bellheim pilgern, habe ich verzweifelt einen 10KM Lauf gesucht und mich bis ins Hessische nach Gernsheim aufgemacht, um die Farben der LSG Karlsruhe zu vertreten. Der Volkslauf ist in das große Fischerfest eingebettet, startet mit Nettozeitnahme im Stadion, dann eine Stadionrunde, raus über einen Feldweg, dann durch den Ort in die Stadtmitte. Hier sind drei Runden zu laufen (als der Lauf noch kleiner war gab es Wäscheklammern, heute nur den Sportsgeist, der hofft, dass jeder die drei Runden macht).

Durch die Streckenführung tummeln sich dann alle Laufgeschwindigkeiten gleichzeitig in der Innenstadt, ein kurvig, eckiges Vergnügen auf Kopfsteinpflaster, und dann wieder zurück zum Stadion.

Nach verbummelter Stadionrunde ging es überraschend gut und mit 42:42 min gelang mir auch eine ansprechende Zeit. 418 Teilnehmer am 10KM Lauf.

*Auf dem Archivfoto von Torsten Kohler seht Ihr Michael auf der diesjährigen Bergdorfmeile*

## 07.08.2016 - Extrem-Cross in Rastatt

„Mit Karacho ins Schlammloch“ so der Untertitel in der Reportage von Hannes Blank bei LaufReport über die diesjährige Schlammschlacht auf dem Kieswerk Sämann Gelände in Rastatt-Wintersdorf. Als einzige Frau von insg. 48 Finisherinnen blieb Pia Winkelblech in 58:31 min unter der 1-Std-Marke und wiederholte so ihren Vorjahreserfolg mehr als eindrucksvoll.



Michael Krüger hier noch zusammen mit Natascha Bischoff

## 20.08.2016 - Leipzig 100km DM

Mit einer bravourösen Leistung läuft Natascha Bischoff bei den Deutschen Meisterschaften über 100 km auf den 4. Gesamtrang bei den Frauen, toppt in 8:25:33 h die Quali-Norm für 100km-WM Ende des Jahres in Spanien, wird Deutsche Meisterin in ihrer AK w45 und katapultiert sich damit natürlich auch an die Spitze unserer Ewigen Vereinsbestenliste über die 100 km bei den Frauen.

In Leipzig ebenfalls mit dabei unser Neumitglied Irwan Harianto, der sich in 11:16:21 h überraschend gar den 3. Platz in der m65 erlaufen konnte, sowie Klaus Becker, der in 12:22:29 h finishte. Leider konnte Michael Krüger wegen Knieproblemen nicht durchlaufen, so dass die geforderten 3 Läufer für eine Mannschaft nicht ins Ziel kamen.

[Link zum Bericht des Fotografen Heiko Krause bei Laufreport](#)



© Ludwig Hintze



Im **Fokus** für die nächsten Wochen



### Sonntag, den 04. September 2016 25er in Rülzheim

Die selten gelaufenen 25 Kilometer, in Rülzheim werden sie wieder angeboten. Aber auch 5 und 10km sind möglich beim beliebten Rilzemer Südpfalzlauf.

**Startzeiten:** 09.15 Uhr 5 km 9.30 Uhr 10 km und 25 km.

[Link zum Veranstalter](#)

### Sonntag, den 11. September 2016 37. Lokalmatador - Golfparklauf

Die Laufveranstaltung in der Doppelgemeinde St. Leon-Rot gehört mit zu den ältesten in unserer Region und hat noch nichts von ihrem Charme verloren.

**Startzeiten:** 09.32 Uhr 5 km 9.45 Uhr 10 km und Halbmarathon

[Link zum Veranstalter](#)

### Sonntag, den 25. September 2016 FIDUCIA GAD Baden-Marathon



Beim insg. 34. Karlsruher Marathon ist fast alles neu. Von der Strecke bis hin zum Zieleinlauf auf dem roten Teppich in der Halle 2 der Messe in Karlsruhe. Gehen wir hin und lassen uns überraschen.

**Startzeit:** 9.00 Uhr bzw. 9.10 Uhr (Startblock 2)

[Link zum Veranstalter](#)

### Samstag, den 01. Oktober 2016 24. Durlacher Turmberglauf

Der Turmberglauf ist kein Berglauf sondern ein völlig ebener Volkslauf über die Gasen der Durlacher Altstadt nach Grötzingen und wieder zurück.

**Startzeit:** 16.00 Uhr (auf der Pfnztalstraße vor dem Schlossplatz in Durlach)

[Link zum Veranstalter](#)

Fortsetzung im

**Fokus**

### *Aus dem Terminkalender unserer Ultras:*

#### **11. bis 18. September 2016 - TOR DES GEANTS**

330 Kilometer, 24000 Höhenmeter

[Link auf die Veranstalterseite](#)

#### **17.09. 2016 - Pfalztrail / Ultra**

Ein Trail über 85 Kilometer bei Carlsberg im Leiningerland

[Link auf die Veranstalterseite](#)

#### **01.10.2016 - Taubertal 100**

Über 100 Km von Rothenburg nach Wertheim

[Link auf die Veranstalterseite](#)

**Unser nächster Newsletter wird Anfang Oktober erscheinen.**

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

**Redaktionsschluss ist der 30. September 2016**

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse

**jotill@freenet.de**

