

## Hardtwaldrunner

Nr. 92  
Dezember 2020



Platz 3  
Manfred  
Deger  
10:28/11:42



Platz 2  
Norbert  
Irnich  
10:20/11:44



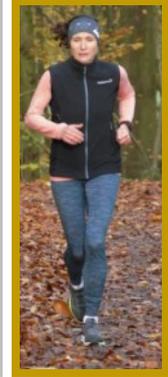
Platz 1  
Peter Butzer  
09:43/10:50



Platz 1  
Miriam  
Weishäupl  
11:25/11:46



Platz 2  
Claudia  
Wollfarth  
11:43/12:58



Platz 3  
Julia Feix  
12:26/12:41

### Die 3 erstplatzierten Frauen und Männer der 4. Vereinsinternen Berglaufmeisterschaft

Liebe LSG Mitglieder,

nach dem Corona-Lockdown im Frühjahr, war die Entwicklung der Laufsportveranstaltungen, aufgrund der Covid-Hygiene-Verordnung, klar. Die Absagen der Großveranstaltungen reihten sich aneinander und übertrugen sich auch auf die regionalen Volksläufe. Aus dem schier unendlichen und unübersichtlichen Paragrafendschungel sich Klarheit zu verschaffen war nicht nur schwer, sondern die Interpretation unter uns auch unterschiedlich. Ausnahmslos erwartete jeder, mit der nächsten Lockerung zur alten Lauftreffgewohnheit zurückkehren zu können.

Zahlreiche virtuelle Läufe oder Challenges wurden angeboten, an denen sich auch viele beteiligten. Wir erleben derzeit ein Déjà-vu. Nur mit dem Unterschied, dass wir dieses Mal länger mit dem Umstand auskommen müssen. Der Frust ist vielen anzumerken.

Umso mehr ist es wichtig, dass wir unser Vereinsleben weiter lebendig gestalten. Dazu bedarf es Ideen und Angebote, die uns alle ermuntern, daran teilzuhaben. Lasst eurem Geist freien Lauf.

Unser festlicher Ausklang in diesem Jahr muss ausbleiben. Was uns bleibt, ist die tolle Erinnerung an die Weihnachtsfeier vom letzten Jahr und die gemeinsamen Läufe zwischen den Jahren mit anschließenden Zusammenkünften mit Glühwein, Gebäck und Musik.

Wir wünschen euch allen eine schöne Vorweihnachtszeit, sowie ein frohes Weihnachtsfest mit euren Familien und bleibt gesund.

## 4. Vereinsinterne Berglaufmeisterschaft

Von Peter Beil



Tja, dass unsere internen Berglaufmeisterschaften 2020 in dieser Form stattfinden würden, hatte sicherlich niemand gedacht. Der Kalmitlauf war für viele von uns ein Muss und die freundschaftliche Auseinandersetzung mit den Karlsruher Lemmingen, wer die meisten Teilnehmer dort stellt, ein amüsanter Zusatz. Und auch das abschließende Essen in der Dorfchronik in Maikammer, machte diesen Tag besonders.

Nun, dieses Jahr ist einfach alles anders. Sowie auch die Austragung unserer Berglaufmeisterschaft. Einen würdigen Berg hier in näherer Umgebung zu finden, ist nicht einfach und so dachte ich mir, wenn schon kürzer dann aber wenigstens heftig. Die Strecke an der Hedwigsquelle verlangte so auch von Anfang an unseren TeilnehmerInnen einiges ab. Hier galt es gerade in der Anfangssteigung nicht zu überziehen, die Kräfte gut einzuteilen.

Ich hatte, um in die Wertung zu kommen, den gesamten November als Zeitfenster für die Teilnahme angeboten. Mittendrin 2 Samstage, an denen man auf markierter Strecke etwas organisierter hochlaufen konnte. Da die Resonanz leider nur sehr gering war, reduzierte sich das auf einen Samstag. Trotz der wenigen Teilnehmer war es eine schöne Veranstaltung mit sehr guten Ergebnissen.

Besonders bedanken möchte ich mich mal wieder bei unseren Seniorensportlern. Obwohl die Strecke aufgrund ihrer Steigung gerade ihnen zu schaffen machte, haben sich doch einige nicht davon abhalten lassen teilzunehmen. Bei ihnen stand nicht das Siegen im Vordergrund, sondern hauptsächlich die Teilnahme und der Spaß, diese Anforderung zu bewältigen. Schade, dass diese Einstellung nicht in allen Altersklassen vorhanden war.

Wir haben, wie auch schon in den vergangenen Jahren, 2 herausragende Sieger bei den Frauen und Männern. Miriam Weishäupl zeigte auch bei dieser Challenge wieder ihre sehr gute Form, die sie schon das ganze Jahr über innehatte und bewies, dass sie auch am Berg sehr gut zurechtkommt. Peter Butzer konnte seinen Titel vom vorigen Jahr eindrucksvoll verteidigen. Sein Ergebnis umso beeindruckender, da er sich die erste Hälfte dieses Jahres mit einer Verletzung herumplagen musste. Wir gratulieren Ihnen und allen anderen zu den guten Leistungen.

[Bilder dazu](#)

Es gibt immer wieder Mitglieder, die sich um den Verein besonders verdient machen. Sei es der Vorstand, die Beisitzer, unsere Fotografen oder die vielen Helfer bei unseren Veranstaltungen. Besonders hervorheben möchte ich aber in diesem von Corona geprägten Jahr unseren Daniel Flöter.

Daniel hält mit seinen Ideen und seinem EDV-Wissen unsere Außendarstellung über unsere Homepage in besonderem Masse lebendig. Er reagiert superschnell auf Neuigkeiten die erwähnenswert sind, schreibt Texte für die Homepage und hat immer wieder neue Ideen, was und wie dort dargestellt werden kann.

Daniel ist jetzt seit 7 Jahren Mitglied in unserem Verein und ein echter Zugewinn, sportlich, menschlich und wie er sich einbringt.

Mach weiter so, Daniel!



## **Vorläufige altersbereinigte Auswertung Vereinsmeisterschaft Berglauf 2020**

Kombinierte Wertung aus DUV-Formel (AgeStdFactors) und (LSG-Formel) Zeitabschlägen pro Jahr

1. DUV-Formel (<http://statistik.d-u-v.org/fag.php#AgeGrading>) hier die Spalte für die 5 km. Es gibt Tabellen für Männer und Frauen

2. LSG-Formel: Bis einschließlich 35 Jahre wird die gelaufene Zeit ohne Abschläge genommen. Ab Alter 36 werden pro Jahr 2 Sekunden von der gelaufenen Zeit abgezogen.

Sollte jemand die gesamte Berechnung mit Faktor etc. wünschen, bitte bei mir melden. Ich schicke sie dann als Excel-Tabelle. Sollte jemand Fehler in meiner Berechnung feststellen, bitte umgehend melden. Leider kann in diesem Jahr aus den bekannten Gründen keine Siegerehrung stattfinden. Aber seid Euch gewiss, unser Applaus ist so groß wie immer.

## **November-Challenge Berglaufmeisterschaft 2020**

### **Frauen**

Name	Vorname	Alter/Jg	gel. Zeit	ber. Zeit
Weishäupl	Miriam	42/1978	00:11:46	00:11:25
Wollfarth	Claudia	54/1966	00:12:58	00:11:43
Feix	Julia	40/1980	00:12:41	00:12:26
Hoeltz	Ulrike	59/1961	00:15:13	00:13:21
van Wees	Trees	72/1948	00:18:02	00:14:32
Anders	Anna	73/1947	00:22:06	00:17:49
Berger-Schmitt	Regina	64/1956	00:22:48	00:19:33
Mickel	Dorothea	71/1949	00:34:52	00:28:52

### **Männer**

Name	Vorname	Alter/Jg	gel. Zeit	ber. Zeit
Butzer	Peter	54/1966	00:10:50	00:09:43
Irnich	Norbert	58/1962	00:11:44	00:10:20
Deger	Manfred	55/1965	00:11:42	00:10:28
Schnider	Roman	42/1978	00:11:05	00:10:36
Flöter	Daniel	42/1978	00:11:26	00:10:56
Brennecke	Amos	56/1964	00:12:22	00:11:02
Wandel	Jan	30/1990	00:11:26	00:11:26
Lill	Michael	33/1987	00:11:30	00:11:30
Ketterer	Viktor	55/1965	00:13:09	00:11:48
Beil	Peter	69/1951	00:14:21	00:12:00
Sallak	Ohannes	60/1960	00:15:15	00:13:24
Schrieber	Reinhard	73/1947	00:17:37	00:14:29
Weiß	Joachim	51/1969	00:15:52	00:14:36
van Wees	Harry	77/1943	00:18:46	00:14:57
Anders	Peter	73/1947	00:22:06	00:18:19
Mickel	Klaus-Peter	76/1944	00:34:52	00:28:37

**Bis auf weiters kein  
Bahntraining  
möglich**

Wir wünschen Euch eine gute Zeit, seid trotzdem fleißig und bleibt gesund  
Madeleine, Marc und Peter





## Spannung bis zum letzten Tag

Von Peter Beil



Da hat der SSV Langensteinbach aus der Not eine Tugend gemacht. Nachdem der angemeldete Lauf wegen Corona in der gewohnten Form nicht stattfinden konnte, hat man sich für eine Dauerstrecke a la Jungfrau-Marathon-Supporter-Run entschieden. Zeitraum für einen Start, oder auch für mehrere, war der 18. Oktober bis zum 29. November 2020. Insgesamt haben sich mehr als 1000 LäuferInnen auf die 3 Strecken 10 km, 5 km und 2 km begeben. Wobei man sagen muss, dass die Streckenlänge, zumindest beim 10er gerade mal ca 9,2 km betrug, da die Streckenteile im Stadion beim Start und zum Schluss fehlten.

Wir, Ulrike und ich, haben uns erst kurz vor Veranstaltungsschluss für einen Start entschieden. So fuhren wir am Samstag bei recht kühlen Temperaturen dort hin. Man hatte sich über RaceResult anmelden müssen und konnte dann die Startnummern mit integriertem Chip im Stadion abholen. Die Option, sich die Startnummern zuschicken lassen zu können, war natürlich so kurz vor Schluss nicht mehr möglich. Nachdem wir kurz mit Mitorganisator Steffen Rösler geplaudert, die wärmenden Klamotten ausgezogen und kurz etwas eingelaufen hatten, begaben wir uns zur Startlinie, die auch gleichzeitig Ziellinie war. Der SSV hatte sich vom BLV für die gesamte Zeit ein Messsystem von RaceResult ausgeliehen, zu recht günstigen Konditionen und mit Sponsorengeldern, die ein Ausleihen über einen so langen Zeitraum finanziell erst möglich machte.

Dann unser fliegender Start. Die Strecke wie bekannt nicht ganz einfach, mit einigen Steigungen drin. Ich tat mich anfangs recht schwer, der erste schnellere Lauf seit mehr als 2 Monaten nach meiner Achillessehnenverletzung, die Beine fühlten sich wie Blei an. Natürlich muss man sich die Strecke gut einteilen, ein Plus wenn man sie aus den Vorjahren kennt. Mit der

Zeit wurde ich aber eher lockerer, so dass am Ende eine Zeit herauskam, mit der ich nicht gerechnet hatte. Fast hätte ich die 43 min geknackt, wenn mir bei einer Stelle nicht etwas die Orientierung verloren gegangen wäre. Aber das war eher auf meine Unaufmerksamkeit zurückzuführen, denn die Strecke war hervorragend ausgeschildert mit Schildern an den Seiten und Markierungen am Boden. Überhaupt muss ich sagen, dass die gesamte Veranstaltung in dieser Form eine echt gute Alternative war.

Nachdem ich mich nach dem Zieleinlauf etwas erholt hatte, lief ich Ulrike entgegen, die auf der „10“ km-Strecke noch unterwegs war. Aber nicht nur sie kam mir entgegen, sondern auch ein alter Bekannter, früherer LSGler, nämlich Matthias Schwall, der zusammen mit seinem Sohn die 5 km in Angriff genommen hatte. Wir waren früher bei vielen Bergläufen zusammen unterwegs,

wobei er meist vor mir im Ziel war. So lief Ulrike in Begleitung ins Ziel, etwas gezeichnet von der schweren Strecke. Natürlich waren wir nicht die einzigen LSGler, die die Chance für einen Wettkampf hier genutzt haben. Hervorragende Ergebnisse unserer LäuferInnen, besonders von Miriam Weishäupl die eine hervorragende Zeit lief und damit die Frauenwertung gewann. Super auch Philipp Löffler der als Gesamt-5ter die schnellste Zeit von uns lief.

[Hier alle Ergebnisse unserer LäuferInnen](#)

Bilder mit Zustimmung Steffen Rössler/ SV 1899 Langensteinbach



Oben: Miriam und Daniel

Unten: Ulrike und Peter



## 23. Hockenheim-Ring-Lauf

Von Philipp Löffler

Schon länger hatten sich Miriam und ich beim 10 Kilometerlauf auf dem Hockenheim-Ring angemeldet, der traditionell am Allerheiligentag das Wettkampfgeschehen im November einläutet. Nun war das Jahr 2020 ja bekanntermaßen nicht zuletzt im Bereich des öffentlichen Sports kaum traditionskompatibel und daher planbar, so dass die Ausrichtung des Laufes für viele Läuferinnen und Läufer eine kaum mehr denkbare Möglichkeit bot, die frühe Winterform (oder späte Herbststrestform?) auf der Sagen umwobenen Rennstrecke zu testen. Das Training lief bei überschaubaren Umfängen wirklich gut und wir freuten uns auf den gemeinsamen Ausflug auf die Formel 1-Piste. (Ich selbst war noch nie in Hockenheim am Start und freute mich allein schon wegen der besonderen Strecke auf den Lauf).

Die von Regierungsseite beschlossenen Maßnahmen zur Durchführung des zweiten *Lockdowns*, die just am Tag nach dem Lauf in Kraft treten sollten, ließen uns dann – trotz aller Vorfreude – doch mit gemischten Gefühlen anreisen. Klar, die Teilnehmerzahlen waren beschränkt, Zuschauer nicht erlaubt und alles weitere – von der Verschickung der Startunterlagen bis hin zur Organisation des An- und Abreiseverkehrs – wurde, im Rahmen der Möglichkeiten, höchst professionell und situationssensibel abgewickelt. Also keine Gefahr? Und: Fühlt es sich richtig an, sowas zu machen, wenn man gleichzeitig den eigenen Kindern Geburtstagsfeiern und Vereinstraining verbietet? Solche und ähnliche Gedanken wurden natürlich geteilt und zum Teil kontrovers diskutiert.



© LaufReport.de

Bild mit freundlicher Genehmigung von Laufreport



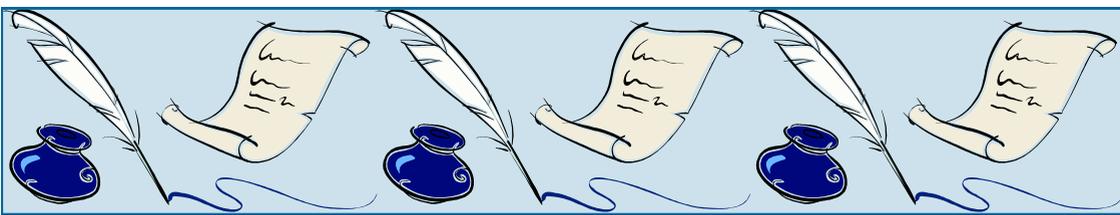
Miriam und Philipp

Beim in Tempoclustern gestarteten 10er waren diese Gedanken und etwaige Zweifel dann aber verflogen und wir freuten uns auf ein schnelles Rennen. Und das wurde es auch. 24 Männer liefen 34 Minuten und schneller (der Sieger finishte in 29:37) und auch bei den Frauen gab es einige Zeiten von um 35 Minuten und schneller (Siegerzeit hier 33:52). Bei Nieselregen aber ansonsten hervorragenden Bedingungen liefen wir von Anfang bis zum Schluss ein gleichmäßiges Tempo. Ich hatte gehofft, Miriam zu einer Zeit unter 40 Minuten verhelfen zu können und mich jedoch (aus für mich immer noch unerfindlichen Gründen) zu sehr auf meine Uhr verlassen, anstatt die reale Strecke im Blick zu halten. Als wir laut Garmin die 10 Kilometer passierten (bei 39:15min) waren immer noch 300 Meter zu laufen. Wir erreichten das Ziel dann bei 40:19 und trotz Miriams Bestzeit musste ich mich doch für meine GPS-Hörigkeit entschuldigen. Nun ja, Lektion gelernt. Mein kurzfristiger Unmut war dann bei der gemeinsamen Heimfahrt und der Rennrekapitulation auch schnell vergessen.



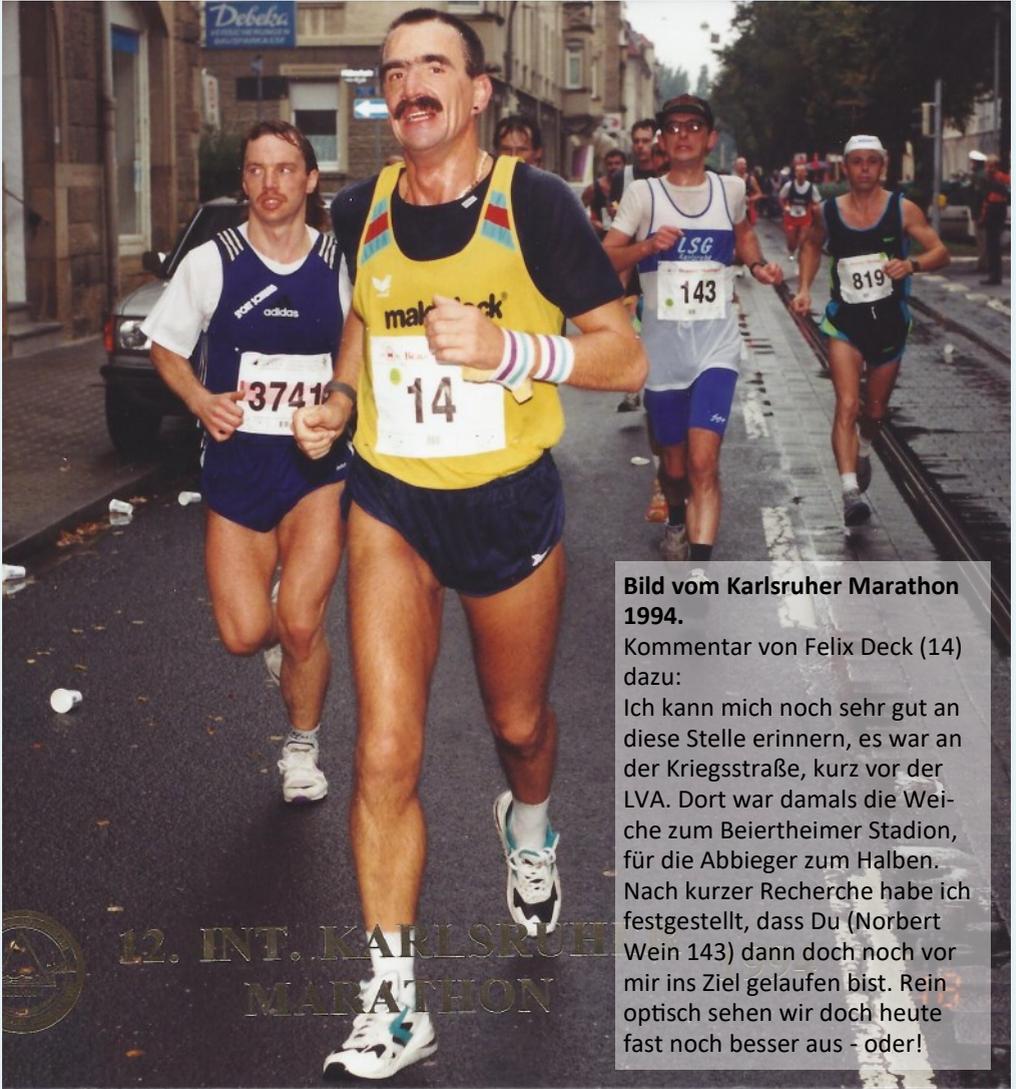
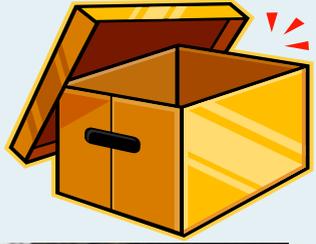
Von der LSG  
mit dabei auch:  
Andreas Knabe

Die Stimmung war wieder ausgezeichnet. Fazit: Der Hockenheim-Ring-Lauf ist ein absolutes Muss für alle, die schnell laufen wollen und auf Bestzeiten aus sind. Wenn man sich nun vorstellt, die gemeinsame Tempohatz wirklich gemeinsam, sprich ohne Kontaktbeschränkungen erleben zu dürfen, ist man schnell versucht, bereits jetzt seine Startzusage für die kommenden Jahre zu geben.



## Aus dem Schatzkästchen der LSG

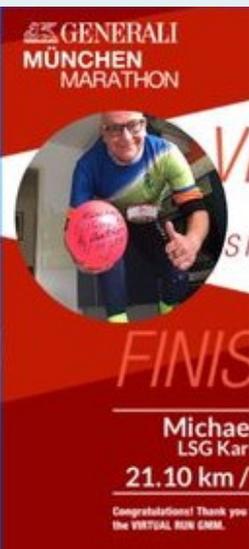
Unter dieser Rubrik stellen wir in unregelmäßigen Abständen und bei vorhandenem Platz, interessante Berichte und Mitteilungen ein. Einmal zum Schmunzeln, aber auch um den Zeitgeist der Anfangsjahre unserer Laufsportgemeinschaft in Erinnerung zu rufen.



### Bild vom Karlsruher Marathon 1994.

Kommentar von Felix Deck (14) dazu:

Ich kann mich noch sehr gut an diese Stelle erinnern, es war an der Kriegsstraße, kurz vor der LVA. Dort war damals die Weiche zum Beiertheimer Stadion, für die Abbieger zum Halben. Nach kurzer Recherche habe ich festgestellt, dass Du (Norbert Wein 143) dann doch noch vor mir ins Ziel gelaufen bist. Rein optisch sehen wir doch heute fast noch besser aus - oder!



Kurzbericht von Michael Deck:

Ich habe kurzfristig, am 15.11.2020 bei Kaiserwetter, virtuell für den Run GMM Halbmarathon in München die Schuhe geschnürt. Vorher habe ich mir noch schnell die Klasse App herunter geladen. Die beinhaltet von persönlicher Ansprache mit Namen, bis hin welche Platzierung ich gerade inne habe und nach jedem Kilometer wurde ein Song eingespielt! Es wurde darauf hingewiesen genügend Akku + Zusatzakku dabei zu haben, was für mich kein Problem darstellen sollte, was die Technik angeht 😊👉. Körperlich sieht es nicht ganz so stabil aus, was die Endzeit (3:15:37) deutlich widerspiegelt 😊.

Nun denn, es zählt dabei sein und ankommen! Trotz der aufgemotzten Technik, musste ich mich dann aber doch ab Kilometer 18 beeilen, da beide Akkus so langsam in den roten Bereich kamen! Da ich 2019 schon mal real in München gelaufen bin, konnte ich mich nur zu gut daran erinnern. Ich hoffe, dass wir Alle nächstes Jahr wieder überall real starten können!!!! Mit sportlichen Grüßen



**Dezember 2020 / Januar 2021**

***Wir gratulieren***

**Dezember:** Luise Jäger, Natascha Bischoff, Marco Schnurr, Nicola Wahl, Thomas Dahlinger, Rolf Suter, Thorsten Jaekel, Michael Mendrzyk, Matthias Köhl, Beritta Zeil, Irene Geithoff, Günter Kromer, Thilo Schmalkoke, Frank Richter, Andrea Kümmerle, Jürgen Trunk, Wolfgang Möck, Uwe Vischer, Karim Böttger, Michael Deck, Corinna Lechler

**Januar:** Regina Berger-Schmitt, Jutta Siefert, Udo Bartmus, Norbert Wein, Andreas Knabe, Andreas Mössinger, Peter Grundmann, Norbert Piekorz, Daniel Flöter, Reinhard Ewert, Anja Falkenberg, Michael Greß, Lukas Gerhard, Sandra Naue, Herbert Britz, Ilona Dunker, Christian Seitz

***In diesem Jahr ausgetreten sind: Peter Blauth, Deike de Riese, Stefan Fritz, Holger Ites, Claudia Kahl, Sabrina Metz, Carsten Rogge, Helene Schüle***

***Der nächste Newsletter wird voraussichtlich ?***

Kann ich noch nicht sagen. Mangels Beiträgen eurerseits, gibt es kaum genügend Material um einen Newsletter zu füllen. Darum: Auch interessante Aktionen außerhalb des Sports sind gefragt.

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.**

