

## Hardtwaldrunner

Nr. 94  
März / April 2021

### GLÜCK gehabt

Von Peter Beil

Ja, das Wetter hatte dann doch noch mit uns Läufern ein Einsehen und bescherte uns noch frostigen Tagen, schöne Tage mit vorfrühlingshaften Temperaturen. Gerade auf den langen Strecken wäre es schwierig geworden auf Schnee oder bei großer Kälte gute Zeiten zu laufen. Obwohl, alle LäuferInnen die auch in früheren Zeiten bei der Winterlaufserie in Rheinzabern dabei waren, können sich sicherlich noch gut an solche Verhältnisse erinnern. Vereiste Bärte, Stürze auf schneeglatter Strecke, dick eingepackte LäuferInnen waren da keine Seltenheit. Eben Winterlaufserie!

Aber gut, wir sind froh über die lauffreundlichen Temperaturen in den letzten Tagen und das zeigt sich dann auch in den sehr guten Ergebnissen. Schön, dass so viele Teilnehmer bis zum Schluss durchgehalten und alle 3 Läufe der Serie gemacht haben. Dazu beigetragen hat sicherlich auch, dass wir eine Light-Version mit 5, 7,5 und 10 km angeboten haben. Bei dieser Version nahmen dann natürlich die meisten StarterInnen teil. 10 km als längste Distanz trauen sich viele zu und kommt auch unseren SeniorInnen entgegen. Sehr erfreulich wieder, dass so viele aus unserer Seniorensportgruppe mitgemacht und durchgehalten haben. Aber nicht vergessen möchte ich unseren jüngsten Teilnehmer. Lorenz Löffler, 9 Jahre, zwar noch kein LSG-Mitglied, mit superguten Ergebnissen in der Lightversion. Er eifert seinem Vater

Philipp nach, der in der Originalversion ganz vorne mit dabei ist. Sieger, Siegerinnen gibt es natürlich auch und sind wir alle. Aber die möchte ich jetzt, bis auf einen, nicht besonders herausstellen, denn das Wichtige unserer Challenge ist die Motivation zur Teilnahme und auch die persönliche Erkenntnis wie der derzeitige Leistungsstand ist. Der Eine ist Christoph Hakenes, schon seit langem unser schnellster Läufer. Er hat beide Versionen bewältigt und in beiden herausragende Ergebnisse erzielt. Nicht nur das er an den LSG-Challenges teilnimmt, er läuft auch jeden Monat für sich einen Trainingsmarathon. Klasse Christoph.

Hier noch Mal zur Erinnerung: die 3 Ergebnisse in der Originalversion ergeben bei entsprechendem Training die mögliche Zeit beim Marathon. Träumen davon kann man ja mal.

Eine Aussage einer Sportlerin hat mich besonders gefreut: „..... und das ging sogar bis 8 km echt gut. Jetzt frage ich mich schon, ob da noch mehr drin ist und ob ich mich doch nochmal zu mehr motivieren kann“. Ihre Zeit beim 10er: 42:21 min.

Wenn unsere Angebote das erreichen, nämlich Euch bei der Stange zu halten und zum kontinuierlichen Training zu motivieren, ist es das, was wir damit anstreben. **Weiter so.**

**Alle Ergebnisse:**

[Light-Version](#)

[Original-Version](#)



Christoph Hakenes: Gesamtzeit  
Light-Version: 1:18:04  
Original-Version: 2:41:57



## Rheinzabern 3x anders

Von Freya Höfeler

Schön, dass es ein Alternativ-Rheinzabern im LSG-Kreis gab! Für mich eine prima Motivation, mal ein paar Meter mehr zu laufen.

Und beim Blick in die Ergebnislisten wohl für so manch Einen das alljährliche Lauf-Schmankerl im Winter. Dieses Jahr, wenn man mag, dank Peters neuem Konzept, auch ohne frühes Aufstehen und kalte Duschen. Aber eben auch ohne Gruppenfoto, Apfeltüten, Fahrgemeinschaften.

Mein erster Anlauf in der Heimat, mit gehörig Wind am Rhein entlang, war ein schönes Stückchen ackerei. Und das, obwohl es Windschatten vom Bruder gab (auch Handballer dürfen in Coronazeiten mal laufen gehen). Runde zwei, für 15km auf dem alten Flugplatz, zurück in Karlsruhe, mit Pfützenhüpfen, brachte dann schon wesentlich mehr Freude. Der Startschuss für die letzten 20km fiel im Hardtwald. Auf der empfohlenen Runde war zeitgleich noch manch anderer LSGler unterwegs, der bei Sonnenschein sein Werk vollbrachte. So habe ich nach langer Zeit auch ein paar Gesichter aus dem Verein wiedergesehen, richtig schön!



*Freya mit ihrem Bruder als Zugpferd*

Mit Sicherheit haben wir unseren Platz als teilnehmerstärkster Verein ein weiteres Jahr verteidigt und uns alle den dazugehörigen Kuchen verdient! Auf zur nächsten Challenge und tschüss, bis zum nächsten Jahr, Rheinzabern.



*Leider hat Freya den wohl allein gegessen ;-)))*

Liebe LSGlerInnen,

Gegen Langeweile und zur Überwindung von Corona-Krisen (Glück)

GLÜCK-Challenge der LSG Karlsruhe im März

In diesem Monat möchte ich Euch mal wieder 2 unterschiedliche Anforderungen bieten. Die erste ist ja schon bekannt, habe ich per Email vorab geschickt.

## **Jeden Tag im März mindestens 3 km laufen**

Ihr sollt versuchen jeden Tag im März mindestens 3 km zu laufen oder zu walken.

Hierbei ist das Tempo oder die Zeit fast gar nicht wichtig, aber es sollte schon sportlich sein. Also Spaziergehen ist zwar schön, reicht aber für die Anforderung nicht aus.

Wie gesagt: sportlich sollte es schon sein, Tempo mindestens 5 km/Std.

Am Ende des Monats schickt Ihr mir Euer Ergebnis mit der Anzahl der gelaufenen Tage und wer will, auch die Gesamtkilometer. Dabei vertraue ich ganz auf Eure Fairness, Datenblätter oder andere Beweise sind nicht nötig. Je mehr Tage Ihr abdeckt, desto höher platziert Ihr Euch in der Rangliste. Mal schauen, ob jemand alle 31 Tage schafft.

Noch Fragen dazu? Gerne an mich.

**Ergebnisse möglichst am 1. April (aber keine Aprilscherze ;-)) an pbeil@web.de oder telefonisch 0721408900**

Die 2. Anforderung ist wieder ein kreative:

## **GLÜCK-Challenge Frühlingsimpressionen**

Dank einer Anregung von Günter Kromer.

Frühling! Wie haben wir die warmen Tage nach dem Kälteeinbruch genossen. Eine belohnende Wetterkapriole die uns auf Frühling mit all den Annehmlichkeiten und Schönheiten vorbereitet. Lassen wir diese Empfindungen einfach mal zu und bilden sie in Fotos, die wir bei unseren Aktivitäten machen, ab. Eine Challenge, die nicht auf Leistung ausgerichtet ist, wie die Winterlaufserie, sondern uns für unsere Rad-, Lauf-, Walking- und Spazierumgebungen sensibilisiert.

Deshalb schickt mir bis zum Ende des Monats Euer favorisiertes eigenes Foto, das für Euch genau diesen Eindruck Frühling wiedergibt, mit einem kleinen Text dazu, der die Situation und den Ort kurz beschreibt. Ich werde diese dann im nächsten Newsletter veröffentlichen ohne das eine Wertung erfolgt. Ich könnte mir vorstellen, dass das ein sehr interessanter Newsletter mit vielen schönen Eindrücken wird.

**Eure Fotos spätestens am Sonntag, den 28.März 2021 an pbeil@web.de**



# Was macht Ihr zur Zeit denn so?

## Seniorentaining Mini oder Mikro

von Ludwig Hinz



Da standen wir so plötzlich von heute auf morgen allein gelassen da. Unser heiß geliebtes und wöchentlich frequentiertes Seniorentaining fiel plötzlich aus. Es durfte nicht mehr stattfinden wegen der Gefahr der Ansteckung mit Corona: Lockdown, Shutdown – wie auch immer.

Da stellte sich die Frage: Was dürfen wir denn überhaupt noch, um in Bewegung zu bleiben und uns sportlich fit zu halten. Gymnastik allein zu Hause im Wohnzimmer, okay, täglich vor dem Frühstück eine Runde laufen, klar, machen wir. Doch der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen und braucht seinesgleichen. Also taten wir uns so zusammen, wie es erlaubt war: drei Personen aus zwei Haushalten und verabredeten, uns zur Seniorentainingszeit donnerstags um 10 für eine Wanderung zu treffen mit unterschiedlichen Zielen in jeder Woche. Wir, das sind Erika Krüger, Irwan Harianto und ich, Ludwig Hinz.

Anfangs haben wir uns mehrere Male auf dem Parkplatz in Fischweiher getroffen, ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen in die Umgebung. Sehenswert ist auf jeden Fall Moosbronn, das zu geschichtlichen Zeiten zweigeteilt in einen badischen und württembergischen Teil war. Über einen Teil des historischen Grenzwegs sind wir gegangen. In Moosbronn ist die Wallfahrtskirche Maria Hilf mit sehenswertem Inneren. Wir waren auf dem Mahlberg und haben die Aussicht von dort genossen. Gerade unsere ersten Wanderungen fanden zu einer idealen Jahreszeit statt. Es war goldener Oktober, und die Landschaft erstrahlte in den kräftigen Farben des Herbsts. Wir konnten uns nicht satt sehen.



Wir gingen über wunderbare Waldwege unter den bunten Baumkronen hinweg zum Beispiel im Moosalbtal. Dort gibt es einen Toten-Mann-Stein zur Erinnerung an einen Mann, der beim Ausrauben eines Vogelneests tödlich abgestürzt sein soll.

Mehrmals kamen wir in die Nähe der Klosterruine Frauenalb. Dieses Kloster war bis 1803 ein Stift für Töchter aus adeligen Familien und somit das Gegenstück zum Männerkloster Herrenalb. Die jungen Frauen wurden vielfach schon im Kindesalter in das Stift eingewiesen. Es besaß eine Reihe von Ortschaften in der Umgebung, deren Abgaben die wirtschaftliche Grundlage für das Klosterleben bildeten.



Zu diesen Besitzungen gehört auch der Metzlinchwanderhof, der heute ein Pferdehof ist. Ein anderer ist der Wiesenhof im Bereich von Marxzell, ein Islandpferdezentrum. Auf unseren Wanderungen kamen wir auch immer wieder an beeindruckenden Wegkreuzen und Bildstöcken vorbei.

Von Fischweiher führt auch eine sehr schöne Wanderung durch das Tal der Moosalb. Mit dem Wasser der Moosalb wurden die angrenzenden Wiesen bewässert, damit sie einer höheren Ertrag erbrachten.

Doch Irwan wäre nicht Irwan ohne Sorge um das leibliche Wohl seiner Freunde und Begleiter. Coronabedingt konnten wir leider in keines der gastlichen Häuser unterwegs einkehren, was uns manchmal schier das Herz bluten ließ. Doch Irwan hat schon früh morgens vor unserem Aufbruch eine Ananas geschält und kunstgerecht zerteilt und verpackt, so dass wir uns mitten in der Wanderung auf einer einladenden Sitzbank niederlassen konnten, um uns damit zu erfrischen und zu stärken.

Wir haben uns auch am Wattock getroffen, sind dort am Bismarckturm entlang gegangen und haben uns immer wieder an den schönen Aussichten auf Ettlingen erfreut

Ein weiterer Treffpunkt war der Fuß des Turmbergs. Von dort ging es natürlich aus den Karlsruher Hausberg hinauf und abwärts dann durch die Weinberge mit schönen Ausblicken auf Durlach.

Bei unseren wöchentlichen Wanderungen haben wir immer beachtet, dass sie seniorengerecht blieben, das heißt in einem zeitlichen Rahmen von etwa dreieinhalb Stunden. Der Sinn war ja, körperlich aktiv zu sein ohne sich zu überstrapazieren und sich auch nach Vollendung noch wohl zu fühlen. In dem Zusammenhang muss ich Erika ein großes Kompliment machen. Der Schwächste in der Truppe war sicherlich ich. Aber Erika war trotz ihres hohen Alters stets von Anfang bis Ende topfit und nicht zu bremsen. Alle Achtung!



# Was macht Ihr zur Zeit denn so?



## Keep on Moving statt Lockdowns

von Erika Krüger

Es stellte sich die Frage: Wie sollte es mit unseren liebgewordenen Wandertouren zu dritt bergauf-bergab in den schnee- und eisgefährdeten Wintermonaten weitergehen? Unser kurzer Entschluss war: Wir bleiben in der Ebene und erforschen das Mündungsgebiet der Alb, die uns vom von unserem Training über den Graf-Rhena-Weg wohl vertraut war.



Erika Krüger und Ludwig Hinz

Unser Startpunkt war anfangs an der Europahalle und dann ging's stromabwärts durch die beliebte und belebte Günter-Klotz-Anlage. Wir genossen den Anblick der Alb, die von einem beschaulich dahinfließenden Bach in den letzten Wochen nach dem Schnee-Einbruch zu einem mächtig vorwärts strömenden Fluss geworden war. Weiter ging es auf uns Läufern wohlbekanntes Pfade, die wir vom Stadtwerkelauf und der Badischen Meile her kannten. Unser Weg führte uns am populären Restaurant "Kühler Krug" vorbei. Auf dem Rückweg wären wir so gern eingekehrt, aber wir mussten den Gedanken schnell unterdrücken, forget it it's Corona Time!

Wir näherten uns den betonstarken Pfeilern der Fahrbahnbrücken bei Mühlburg und dann später auch den Stadtteilen Grünwinkel und Knielingen.

Erstaunt blieben wir immer wieder vor kunstvoll gestalteten Graffiti -Streetart Werken stehen, die - von der Stadt offiziell genehmigt - großformatige Sprühkunstwerke zeigen. Irwan konnte kaum sein Handy lassen und fotografierte unaufhörlich meisterlich ausgeführte grüne Alien Portraits und faszinierende Tierdarstellungen.

Hatten wir uns auf unseren Herbstwanderungen an der Schönheit einer einmaligen Natur erfreut, so wurden wir hier von den wechselnden Ausdrucksformen einer urbanen temporären Kultur beeindruckt.



Irwan Harianto

Das Highlight kam dann unter der Brücke von Grünwinkel: Hier hatte der Künstler, im Wasser der Alb stehend, fantastische "Boote" gemalt, dazu ein Gedicht von J.v.Eichendorff, nämlich „Frühlingsmarsch“ in eine Bildsprache gefasst, dass sich Lyrik und Graffiti zu einer Einheit aus Wort und Bild fügen.

Bei unseren weiteren Etappen trafen wir uns dann beim uralten "Schupi" und eine Woche später bei der Knielinger Sängerkapelle und verließen damit die farbenfrohe Seite von Karlsruhe und wanderten auf meist noch asphaltierten Wegen am Ufer der Alb entlang und waren immer wieder erstaunt über die uralten, knorrigen Baumstämme und die der weißen Birken. Es wurde jetzt ziemlich



wildromantisch, der Uferbewuchs war jetzt kärglicher und große Gesteinsbrocken säumten die Ufer des Flusses, bis wir schließlich eine Mündung der Alb in den Alt-Rhein-Gebiet erahnen konnten. Dort kehrten wir um.

Die Alb durchfließt kalanisert die Erdolraffinerie Miro, ihr Lauf wendet sich nach Nord-Ost parallel zum Rhein und dann mündet sie beim Karlsruher Ölhafen in den Rhein.

Die nächste Donnerstagswanderung, genau an Ludwigs Geburtstag, führte uns um das Maxauer Hofgut, am Tulla-Denkmal vorbei, an den in der matten Wintersonne schimmernden Knielinger See. Wir dachten dieses Naturschutzgebiet umwandern zu können, aber von dieser ursprünglich erhaltenen Seenlandschaft sollen Touristen ferngehalten werden. Es ging nicht mehr weiter, also mussten wir zurück um den halben See herum und so wurde es an diesem Tag zu unserer zeitlich längsten Wandertour mit weit über 4 Stunden.

Den Marsch bewältigte Ludwig mit bemerkenswerter Ausdauer. Unsere Frischluft-Initiative wird sicherlich dazu beitragen, dass er weiterhin so kraftvoll fit auch sein kommendes Lebensjahr genießen kann! ***Und es wird weiter gehen!***

*Fotos in beiden Artikeln hauptsächlich von Irwan Harianto*

## **TEAM - STAFFEL**

(falls es die Corona-Regeln erlauben)

### **\* Läuferinnen und Läufer für Staffel gesucht \***

Datum: 8.5.2021 (unter Vorbehalt)

Austragungsorte: Pfinztal-Berghausen / Köln / Herne

Kontakt für Pfinztal-Berghausen: Harald Menzel: ha.menzel@lsg-ka.de

Gesamt-Organisation: Michael Irrgang, LG Ultralauf: michael.irrgang@lg-ultralauf.de

Homepage: <https://www.lg-ultralauf.de/veranstaltungen/team-challenge-sprintstaffel.html>

Warum mitmachen?

- Motivation, Team-Spirit, Tempo, Renntaktik, Erlebnis

Ablauf:

- Der Wettkampf wird als Satelliten-Wettkampf ausgetragen, also zeitgleich deutschlandweit an verschiedenen Standorten.

- Es ist ein Team-Wettbewerb

- Eine Staffel besteht aus 4 Läufer/-innen, davon mindestens eine Frau und ein Mann

- Gelaufen wird auf einer 400-m-Rundbahn (Stadion, Tartanbahn)
- Jedes Team stellt auch einen Rundenzähler (selbst organisieren) - Ich (Harald) würde euch dabei unterstützen
- Das Team legt pro Stunde maximal 14 km zurück, wobei immer nur einer läuft - in der Regel also 400 Meter - und dann wird z.B. per Handschlag an den nächsten übergeben
- Wenn die 14 km schon vor Ablauf der vollen Stunde erreicht sind, muss gewartet werden bis zum Stundenbeginn
- 9 Stunden werden nach diesem Schema gelaufen
- In der 10. Stunde müssen so viele Meter wie möglich gelaufen werden
- Start 10 Uhr, Ende 20 Uhr
- Sieger ist das Team, welches in der zehnten Stunde am meisten Meter zurücklegt.
- Jeder läuft im besten Falle also ca. 35 (bis 36) km, aufgeteilt in 87 bis 90 mal 400 Meter, pace ca. 4:15 min/km
- Wenn es ein Team nicht bis zur zehnten Stunde schafft, gibt es auch dafür eine offizielle Wertung zum Trost

Wer könnte sich denn im Prinzip vorstellen, an so etwas teilzunehmen?  
 Ich würde die Staffelnzusammensetzung dann koordinieren.  
 Interessierte dürfen sich gerne bei mir melden.

Harald Menzel  
 ha.menzel@lsg-ka.de

## UltraLaufTermine für 2021

Die Termine wurden von Harald Menzel zusammengetragen.  
 Alle Angaben sind vorbehaltlich und ohne Gewähr

28.3. 6h Mörfelden

<http://www.lg-mw.de/index.php/veranstaltungen/6-stundenlauf>

2.4. virtueller Backyard von Alex Holl "Eine Woche wach"

<https://schindertrail.de/>

18.4. 6h-DUV DM in Herne (am Vorabend DUV-Mitgliederversammlung):

<https://www.6stundenlaufherne.de/>

1./2.5. 24-h-Trail-Lauf "Tanz in den Mai" von Alex Holl:

<https://schindertrail.de/>

1./2.5. 12/24 h Basel:

<https://ch.srichinmoyraces.org/self-transcendence-1224-stunden-lauf-basel>

8.5. Team-Staffel, Interessierte bitte bei Harald Menzel melden:

[Ha.Menzel@lsg-ka.de](mailto:Ha.Menzel@lsg-ka.de) (Nähere Infos siehe oben)

4.6. Bienwald Backyard Ultra (alle Startplätze vergeben):

<https://www.bienwald-backyard-ultra.de/>

12.6.2021: 24-h-DM Bottrop: <https://www.lg-ultralauf.de/neuigkeiten/1214-buf-mit-dm-ueber-24h-am-12-6-2021-geplant.html>

11.9. Ultratrail DLV DM Südthuringentrail (64,9 km):

<http://www.suedthueringen-trail.de/version1/>

18.9. 100 km DLV DM in Berlin

2.10. 42km Bienwald-Marathon: <https://bienwald-marathon.de/>

7.11. 50km DM Bottrop: <https://www.adler-langlauf.de/herbstwaldlauf/>

Hier eine Liste aller Ultra-Läufe in Deutschland:

<https://statistik.d-u-v.org/calendar.php?year=futur&dist=all&country=GER& cups=all&rproof=0&mode=list&radius=&Submit.x=19&Submit.y=8>

# Norbert Piekorz

## zum Sechzigsten

**Am 13. Januar 2021**

Von Norbert Wein

Wer den Jubilar in den letzten Jahren beobachtet hat, wie er engagiert inmitten des Feldes seinen Volkslauf bestreitet, wird nicht ohne weiteres auf den Gedanken kommen, dass er zu den erfolgreichsten und fleißigsten Läufern in der Vereinsgeschichte zählt.

Schon in der Steinzeit der LSG Karlsruhe, am 1. März 1987, hat er sich uns angeschlossen, damals in der südstädtischen Winterstraße zu Hause. Und er hat dem Verein auch die Treue gehalten, als er vor fast 30 Jahren auf die andere Seite des Rheins, nach Maximiliansau, zog.

Nur beispielhaft seien drei spektakuläre Bestzeiten aus den Zwanzigern seines Lebens genannt: 2:38:31h (Marathon), 1:28:41h (25 KM) und 34:08min (10KM). Aber darauf kommt der sympathische bescheidene Sportler heute nur auf konkrete Nachfrage zu sprechen. Schon eher erwähnt er seine 29 Teilnahmen beim Baden-(Halb)Marathon.

Wir wünschen Norbert - und natürlich seiner lieben Frau Marianne - alles erdenklich Gute, vor allem aber Gesundheit und einen tollen baldigen Ruhestand. Weiterhin auch viel Freude bei den Volksläufen in Deiner badischen und pfälzer Wahlheimat!



**Wien-Marathon 1990**



**Kalmit-  
Berglauf  
2019**



**März / April 2021**

***Wir gratulieren***

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

**April:** Jürgen Creutzmann, Andrea Rauer, Wolfgang Stemmler, Suh Behre, Fridtjof Siebert, Jens Lukas, Oliver Pausch, Albrecht Kubasek, Marius Seith, Karl-Heinz Perino, Knut Wintergerst, Tobias Kretz, Erhard Schmidt, Claudia Wollfarth, Canan Karaman, Petra Halbich, Ralf Schmeckenbecher, Adelheid Brumm, Heiko Dannenberg

***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.**

