



*Einige unserer LSG-Teilnehmer*

## Rheinzabern, immer wieder beeindruckend

Von Peter Beil

Schon beim Abbiegen zum Stadion hin war klar, die Winterlaufserie ist back. Denn die Parkplätze waren in dem Bereich voll und wir wurden weiter weg geleitet. Teilnehmende, die vorher nochmal bei Raceresult reingeschaut hatten, sprachen von weit über 1000 Anmeldern. Letztendlich zeigte die Ergebnisliste genau 1000 FinisherInnen.

Trotzdem das Abholen der Startnummern problemlos, es gab genügend Abholschalter und deshalb konnte man sich schnell den angenehmen und vorbereitenden Dingen zuwenden. Wie immer, viele Bekannte aus nah und fern und auch einige LSG'ler die sich nachmeldeten. Die Temperatur war passend zum Namen der Serie. Am frühen Morgen noch Minusgrade und zum Start der 10 km hin knapp über Null mit Sonnenschein. Also beste Voraussetzungen für gute Leistungen. Pünktlich um 10:20 dann der Start. Meiner Laufmöglichkeit entsprechend hatte ich mich so im mittleren Bereich eingeordnet, was aber kein Nachteil bedeutete aufgrund der Nettozeit. Und, es ging auch zügig los. Ich glaube vielen erging es so wie mir, dass die sehr guten Bedingungen zu guten Zwischen- und zu guten Endzeiten führten. So wie beim Sieger Simon Stützel, der mit glatt 30 Minuten seinen besten 10er in Rheinzabern lief. Kurios: es gab 2 Läufer mit dieser Zeit, wie der Sieger ermittelt wurde, ?. Und bei den Frauen gab es sogar eine neue Streckenbestzeit durch Linda Meier aus Passau. Von der LSG war Philipp Löffler mit 36:19 min der Schnellste. Die Schnellste natürlich Miriam Weishauptl in 39:57 min, was für sie Platz 3 in der AK W45 bedeutete. Das die Trauben in Rheinzabern recht hoch hängen, zeigt die Tatsache, dass neben Miriam nur noch Peter Beil (1. AK M70) und Gerhard Kappes (3. AK M75) Plätze auf den Altersklassenpodesten ergattern konnten. Insgesamt nahmen 22 LsglerInnen teil mit sehr guten Ergebnissen.

Die 40. Winterlaufserie des TV Rheinzabern war mal wieder ein voller Erfolg. Organisation, Verpflegung, Abwicklung, Duschen, Zeitnahme, Siegerehrung – es gab nichts zu bemängeln. Dank an Daniel Hochmuth und sein Team.

**Aber aufgepasst LSG'lerInnen: es gibt starke Konkurrenz hinsichtlich teilnehmerstärkster Verein. Da müssen wir noch etwas zulegen wenn wir die Torte gewinnen wollen. [Alle Ergebnisse unserer TeilnehmerInnen](#)**



## *Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!*

*Nur noch wenige Tage  
und das Jahr 2023 geht zu Ende –  
das Weihnachtsfest steht vor der Tür.*

*Wir wünschen allen Mitgliedern  
mit ihren Familien und Angehörigen  
ein schönes Weihnachtsfest, Zeit für Ruhe,  
Harmonie und Wärme.*

*Vielen Dank allen, die den Verein im vergangenen  
Jahr wieder unterstützt haben.*

*Einen guten Rutsch ins neue Jahr und vor allem  
Gesundheit für 2024.*

*Der Vorstand*

## 5ème

### Course du Duc

Von François-Xavier Ogi

Der Course du Duc über 20 km findet alle fünf Jahre im Rahmen des jährlich stattfindenden Course de l'Escalade statt, einem mehrtägigen Lauf-Großevent mit mehr als 45 000 Teilnehmern im Parc des Bastions mitten in der Genfer Innenstadt. Dieser Bereich der Innenstadt gleicht zu dieser Zeit einem Rummel. Da der Lauf schon länger auf meiner Liste stand, hatte ich mich entschieden dieses Jahr daran teilzunehmen. Den Course de l'Escalade hatten wir 2018 als Laufeinsteiger samt einjährigem Kind im Jogger schon ab-



solviiert. Der Lauf entstand um an den Eroberungsversuch durch savoyische Soldaten zu erinnern, der durch die Mutter Königreich abgewehrt wurde, die einen gußeisernen Topf mit heißer Suppe über die Stadtmauer fallen ließ und einen Soldaten erschlug. Der Course du Duc, den es seit 25 Jahren gibt, findet nur alle 5 Jahre statt und verläuft über die damals von den Savoyern genommene Strecke. Alex habe ich auch zur Teilnahme überredet und Eric sollte beim 1,4 km „Kückenlauf“ ebenfalls seine Chance bekommen. Am Samstagabend holten wir die Startunterlagen. Das wurde bereits zum Abendteuer, da der Genfer Verkehr sich über die Jahre definitiv nicht zum Besseren entwickelt hat. Also erst mal eine kurze Strecke gerannt aufgrund leicht aufkommender Panik. Zum Glück noch rechtzeitig alles in der Hand gehabt und zum Bustransport gedümpelt. Hier standen bereits Menschenmassen. Die

Glücksträhne hielt an, da der erste Bus vor unseren Füßen hielt und wir direkt einsteigen konnten. Wir fuhren los und die Spannung im Genfer Stadtverkehr stieg, ob wir überhaupt ankommen. Aber einmal aus der Stadt raus, schien es entspannter, bis der Busfahrer einen Fahrgast nach der Strecke fragte. Kopfkino entstand in meinem Kopf...ein Bus fährt bis zum Morgengrauen im Kreis durchs schweizerisch-französisch Grenzgebiet. Auch hier ging dank Google Maps wieder alles gut und wir wurden im französischen Reignier abgesetzt, wo auch schon ein Zelt (von großer Hilfe bei den eisigen Temperaturen) auf die Läufer wartete.



Eigentlich waren wir immer davon ausgegangen, dass dieser Lauf beim Course de l'Escalade nicht so attraktiv ist wie die verschiedenen, teils kostümierten Läufe in der Genfer Altstadt. Wir wurden eines Besseren belehrt als wir einen Bus nach dem anderen ankommen sahen. Vorausschauend sind wir ausnahmsweise mal rechtzeitig zum Start gegangen, Alex hat sich in meinen Startblock gemogelt, weil es schon recht voll aussah. Das hatte sich bestätigt, als die Info kam, dass 7000 Läufer teilnehmen. Wir drängten uns bei leichtem Schneefall in einer schmalen Dorfstraße langsam Richtung Startlinie. Kurz nach dem Startschuss pünktlich um 21 Uhr sah ich Alex' Laune sinken... Start mit Anstieg, genau was sie liebt (natürlich wusste ich das, muss man aber nicht im Vorfeld kommunizieren) und dazu lief noch eine rot blinkende Super Mario vor uns. Obwohl wir gut nach oben kamen, war mir bereits zu diesem Zeitpunkt klar, dass ich aufgrund der Menschenmassen auf einer vergleichs-

weise schmalen Strecke nicht die gewünschte Pace erreichen kann und so liefen wir gemeinsam. Auf den ersten Kilometern musste man auf ein Begleitmotorrad achten, dessen Fahrer anscheinend bezahlt wurde, um Läufern grundsätzlich vor die Füße zu fahren. Wenn die Naht der Hose beim Vorbeifahren vibriert, stimmt irgend etwas nicht. So ging es über eine schmale Straße an vereinzelt Häusern vorbei in Richtung Grenze. Anwohner standen am Straßenrand und feuerten an. Alex hatte auf halber Strecke einen Durchhänger, fing sich aber wieder. Der Support durch Anwohner wurde größer je näher man der Grenze kam. Vorbeifahrende Autos auf der Autobahn hupten dem leuchtend laufenden Menschengzug entgegen und auf Schweizer Boden gab es, was den Zuschauer Support anging, kein Halten mehr. Alphornbläser standen an der Straße, Musikboxen liefen, Zurufe von überall. Genf war erreicht und die Innenstadt rückte näher. Man hatte tatsächlich das Gefühl, dass neben 7000 Läufern die gesamte Stadt auf Beinen ist. Erstaunlich, wir sind ja schon ein etwas seltsames Völkchen, aber beim Support von Läufern haben es die Schweizer drauf, da rocken Murbeltier und Bernhardiner mit. In der Innenstadt angekommen, war der Parc des Bastions in Sicht, allerdings mussten wir vorher noch durch die Altstadt laufen, um an das Auskippen der „Marmite“ über die Stadtmauer zu erinnern. Das hieß noch mal Anstieg auf rutschigem Kopfsteinpflaster bewältigen. Bei Alex sah es eher aus als rolle sie rückwärts wieder runter. Sie schien wirklich fertig zu sein und stolperte über die Ziellinie (das Videofinish spricht Bände). Quasi zeitgleich in 1:47:08 bzw. 1:47:05. Bis zum ersten Trail im Sommer muss ich sie noch etwas über die Hügel quälen. Übrigens hatte uns Super Mario blinkend auf den letzten Metern der Zielgeraden noch überholt.

Sonntag dann das Ganze noch mal über 1,36 km mit Start und Ziel im Parc des Bastions mit gefühlt 500 6-8 Jährigen. Auch hier war der Start mit Steigung, was das arme Kind ja aus dem Karlsruher Flachland nicht kennt. Eric lief das Ding gut durch, hat sich auf die Strecke konzentriert, ließ sich nicht durch die jubelnden Eltern ablenken und kam mit 8:30 übers Ziel, wo die Kids direkt mit Kakao, Gipfeli und einer Tüte mit noch mehr Futter und Getränken versorgt wurden. Fazit: Course du Duc streckenmäßig schön, Zuschauersupport tiptop, aber es zu voll für die Strecke. Wir denken ernsthaft darüber nach uns beim nächsten Mal total zum Affen zu machen und die Marmite de l'Escalade kostümiert und ohne Zeitwertung zu laufen. Eric trainiert schon jetzt im Spidey-Kostüm.



*Die Marmite in ihrer schönsten Form: Schoggi gefüllt mit Marzipan-Gemüse*

## **Bahntraining**

Immer mittwochs  
Um 18:00 Uhr,  
im Stadion des  
MTV Karlsruhe

**Wir freuen uns auf Euch Marius und Michael**

## Halbmarathon in Lanzarote

Von Ernst Hundsberger

Am Samstag, 02. Dezember, fand auf Lanzarote, in Costa Teguisse, der Lanzarote Marathon statt. Angeboten wurden auch ein 10er mit Start in Arrecife und ein Halbmarathon mit Start in Puerto del Carmen. Die Strecke verläuft leicht hügelig von Costa Teguisse immer an der Ostküste entlang durch Arrecife bis in den Touristenort Puerto del Carmen und auf gleicher Strecke wieder zurück nach Costa Teguisse. Nach diversen Zipperlein begann ich zu Beginn des Jahres wieder mit einem mehr oder weniger regelmäßigen Lauftraining. Und nachdem im Frühjahr erste längere Strecken bewältigt wurden und ich im März sogar den Neureuther 10-km-Lauf mitlaufen konnte, kam bald der Gedanke hinzu, mal wieder einen Halbmarathon zu laufen. Damit ich eine genügend lange Vorbereitungszeit habe und weil wir zu der Zeit meist ohnehin vor Ort sind, fiel die Wahl relativ schnell auf den Lanzarote Marathon, immer Anfang Dezember. Als Zuschauer stand ich da schon mehrmals an der Strecke, dieses Jahr wollte ich selbst dabei sein.



Die Vorbereitung verlief schwankend, die längeren Ausdauerläufe wollten nicht so recht gelingen. Und nachdem ich auf einer längeren Reise nur einen einzigen Trainingslauf absolvieren konnte, begann die Vorbereitung im Frühsommer wieder von vorne. Immerhin konnte ich sukzessive die km-Umfänge steigern, wenn auch nicht das Tempo. Und so reisten wir dann an, mit einem 16er, einem 18er und einem 20er als längere Läufe im Hardtwald. Aber zwei Wochen für ein paar Ausdauerläufe blieben ja noch. Wären da nicht die Verhältnisse auf Lanzarote: Bereits morgens um 8 h strahlen 24 Grad auf die Laufpiste, kein Schatten nirgends, hügelig, in den Lavafeldern trailig, „immer“ Gegenwind, für mich als Morgenmuffel kein Spaß. Ich habe dann auch relativ schnell meine Läufe in den späten Nachmittag verlegt, da ging es besser, aber zuversichtlicher wurde ich dennoch nicht. Egal, angemeldet ist angemeldet, die Zielzeit kann man runter schrauben, Hauptsache, ich komme nicht völlig erledigt ins Ziel. Nur der Blick auf den Wetterbericht verhieß nichts Gutes: Heftiger Wind war vorhergesagt. Für die Marathonis also Rückenwind auf der ersten Hälfte, für mich nur Gegenwind auf der ganzen Strecke.

Während die ca 650 angemeldeten Marathonis um 8 h in Costa Teguisse starten sollten, stand ich um diese Zeit an der Bushaltestelle, um mich bequem nach Puerto del Carmen zur Marathonwende und zugleich meinem Startort schaukeln zu lassen. Für meinen Start um 10:30 h war ich viel zu früh, aber dort war bei meiner Ankunft um 9 h schon der Bär los. Es wurde zwar erst die Marathonwende und unsere Startlinie aufgebaut, aber bereits Hunderte Läufer\*Innen waren vor Ort. Ich gönnte mir als lausiger Frühstückser erst mal ein zweites Frühstück (einen Müsliriegel) und einen halben Liter Wasser und dann die Suche nach einer Toilette. Nichts, niente, nada, kein Dixie, nirgends. Da der Startort direkt an der Touristenpromenade mit unzähligen Kneipen, Bars und Cafes liegt, vertraut der Veranstalter darauf, dass die Teilnehmer schon die entsprechenden Lokalitäten stürmen werden. Und so war es dann auch ... immerhin haben einige Lokalitäten dann wenigstens noch Cortado largo im Pappbecher verkauft.

Kurz vor 9:30 h (der Marathonstart war etwas verspätet) kamen dann die ersten Marathonis zur Marathonwende, 15 Minuten später konnte ich einen Bekannten anfeuern und danach machte ich mich an meine eigenen Vorbereitungen. Die ganze Zeit schon zauderte ich zwischen Käppi oder Stirnband, Windjacke an oder aus, der Blick auf die flatternden Palmwedel im Wind verhieß nichts Gutes. Nach dem Einlaufen entschied ich mich für „ohne Windjacke“, für Stirnband wie immer und für zwei Gels in die Hand zur Stärkung zwischendurch. Das übrige Gepäck wurde im Beutel am Garderobenwagen abgegeben und später zum Ziel transportiert. An dieser Stelle muss auch was zur Veranstaltung generell gesagt werden: Etwa 650 Marathonis, ca. 1150 angemeldet beim Halben, weitere 580 beim 10-km-Lauf und noch 150 beim Nikolauslauf am Vortag, die allermeisten davon in Nikolausverkleidung. Von den insgesamt 2500 Teilnehmenden 1500 Männer und 1000 Frauen!!!! So einen Frauenanteil habe ich noch nie erlebt, unglaublich viele beim Halbmarathon.



Von den insgesamt 2500 Teilnehmenden knapp 1200 aus Großbritannien, zusammen mit 350 Irländern schon mehr als die Hälfte. Daneben noch 410 Spanier, 175 Deutsche und 90 Italiener ... der Rest ein bunt-gemischtes Völkchen aus der ganzen Welt. Im Prinzip ist es eine britische Veranstaltung, so wie auch die Insel urlaubsmäßig fest in britischer und irischer Hand ist: Zu diesem Marathon fliegen scheinbar die britischen Laufclubs in Vereinsstärke ein, fast niemand ohne Vereinsdress, bei den Vereinen nicht wenige mit 20 und mehr Teilnehmenden beim obligatorischen Startphoto.

Zurück zum Lauf: Pünktlich zur Startaufstellung begann der Regen, keine Chance, sich noch in einem Lokal unterzustellen, gleich ertönt

das Signal. Da ich mich ziemlich weit hinten eingereiht hatte, dauerte es glatt 2 Minuten, bis ich über die Zeitmessmatte laufen konnte. Die ersten km schön gemütlich, wenig überholen, versuchen, in den Windschatten zu kommen. Am Start hatte ich auch Pacemaker mit einer großen Fahne hinten drauf gesehen, aber da der Langsamste von denen eine 2:00:00 auf der Fahne stehen hatte, ließ ich die einfach ziehen.

Der Regen war dann auch bald vorbei, die Sonne kam zurück und es wurde warm ... und blieb windig! Nach ein paar km ein Blick auf die Uhr, Tempo am oberen Limit, die Hf schon fast bei 150, also zu schnell! An der zweiten Wasserstelle griff ich mir eine Flasche, halb-Liter-Gewicht, fest verschlossen mit einem Klappverschluss, der kaum aufzukriegen ist. Nachdem ich den Verschluss bzw. das Öffnen kapiert hatte, hatte ich für den Rest des Laufs immer eine Flasche in der Hand und am Ende drei Flaschen leer getrunken.

Von der ersten Hälfte des Laufs gibt es nichts Aufregendes zu berichten, nie ganz flach auf dem Radweg an der Küste entlang, um den Flugplatz herum, von starken Windböen aufgewehten Sand vom Strand in den Augen (wichtig: Sonnenbrille!), in drei oder vier km Abstand Verpflegungsstellen mit sehr viel Personal zum Ausgeben bis zur Inselhauptstadt Arrecife. In diesem Städtchen sollte der 10-km-Lauf starten, allerdings erst, nachdem der größte Schwung an Halbmarathonis durchgelaufen war. Übrigens genauso, wie die Halbmarathonis erst starteten, nachdem der größte Teil der Marathonis die Marathonwende hinter sich gelassen hatte. Ich nutzte jedenfalls die Streckenführung, die wegen Straßenarbeiten an der breiten und schattenlosen Hauptstraße hinter ein paar größeren Gebäuden geführt wurde, zu einer Geh- & Gelpause, da mein Puls mittlerweile wegen Sonne und „Tempo“ auf 165 gestiegen war. Viel genutzt hatte das Gehen nicht, also weiter. Aber die Gels waren willkommen, vier davon im ganzen Lauf, verteilt auf km 6, 11, 15 und 18.

Die Erfrischung kam dafür von oben, von einer Sekunde zur anderen war die Sonne verschwunden, stattdessen Regen. Ein ziemlicher Schauer begleitete uns durch Arrecife, deshalb standen auch nur vereinzelte Starter des 10-km-Laufs zum Anfeuern an der Strecke, die anderen hatten sich irgendwohin unter schützende Dächer verzogen. Nach 5 Minuten war der Regen vorbei, wir liefen mit nassem Trikot einfach weiter. Raus aus Arrecife, dort beginnt eine etwas längere und fordernde Steigung. Zum Training war ich bis dorthin schon bei zwei Trainingsläufen gelaufen, also etwas Tempo raus und gemütlich aufwärts, nur nicht überziehen! Außerdem grüßtemitten in der Steigung plötzlich ein befreundetes Pärchen mit einem anfeuernden „Hallo“ und filmte, schon deshalb verbot sich körnersparendes Gehen von selbst! Hinter

dem Hügel geht's dann wieder leicht abwärts schon auf den Zielort zu nach Costa Teguisse. Das Pärchen blieb dann für ein paar km an meiner Seite und filmte immer mal wieder. Das war zwar motivierend und sehr nett gemeint, aber es verführte



mich auch immer wieder zu Kommentaren und kurzen Unterhaltungen, für die ich aber eigentlich keine Luft hatte. Also schickte ich sie schließlich weg und bat sie, mich im Zielbereich nochmal anzufeuern.

Auf diesem Streckenabschnitt bei etwa km 14 wartete auch Canan auf dem Rad auf mich, mit Fotoauftrag und zwei Gels für den Rest der Strecke. Ja, ich hätte die zwei ersten Gels nicht unbedingt gebraucht, die beiden Gels für km 15 und 18 waren mir dagegen sehr willkommen. Und ich hatte für diesen Rennradurlaub in Lanzarote soviel Gels dabei, dass ich einfach ein paar loswerden wollte. Die Strecke wird ab dem Beginn von Costa Teguisse zum Ziel hin zunehmend hügeliger, nirgends mehr ein Flachstück. Immer weiter der Küste entlang und an Hotels vorbei, auf der Promenade zwischen km 15 und 19 wenigstens eine höhere Anzahl an Touristen zum Anfeuern. Nach einer letzten ungeschützten, aber heftigen Gegenwindpassage um eine Halbinsel herum geht's dann endlich ins Dorf und windgeschützt, aber schon wieder leicht aufwärts auf den vorletzten km. Das letzte Gel tut seine Wirkung, aber mit mir ziehen alle verbliebenen Läufer um mich herum das Tempo leicht an, niemand will sich mehr überholen lassen.

Schon seit einer geraumen Weil sind jetzt Läufer aller drei Wettbewerbe gemeinsam auf der Strecke. Der führende Läufer des 10-km-Laufs hat mich bereits zwischen meinem km 18 und 19 überholt, die Marathonis über 4:30 Std sind immer noch unterwegs. Dadurch wird es auf der Strecke nicht langweilig. Zum Zielbereich hin wird es lauter, die Musikbeschallung und die Zuschauer machen jede Menge Lärm. Canan sowie meinen ebenfalls auf Urlaubswoche anwesenden Sohn sehe ich nicht in der Menge.

Im Zielkanal bin ich einfach nur froh über meinen Lauf, sehe aber dann 3 verschiedene Zielzeiten. Nach ein paar Schritten registriere ich, daß meine Zielzeit gerade über die 50-sec-Grenze tickt, das löst prompt für die letzten Meter noch einen Zielsprint aus. Keinesfalls will ich mit 01 oder 02 ankommen. Am Ende steht dann eine 2:13:58 offiziell in der Ergebnisliste. Im Runner's Heaven gibt es jede Menge Verpflegung, Obst, Sandwiches, Chips & Nusszeugs, Müsliriegel, die aber eher einem trockenen Knäckebrot ähneln, Wasser, Cola, Isotonisches sowie alkoholfreies Erdinger. Ich habe mir ein wenig Kohlenhydrate geschnappt sowie zwei Alkoholfreie und habe dann Family & Friends im Zielbereich gesucht.

Insgesamt ist der Lanzarote Marathon ein schöner Lauf, von meiner Garmin gemessene 180 hm auf der halben Strecke sowie Wetterkapriolen inclusive. Es ist volle

Hütte, immerhin 650 Marathonis und 1500 Halbmarathonis sprechen für sich. Die Strecke ist sehr abwechslungsreich, aber eben auch windoffen. Die Versorgung auf der Strecke ist super, der Andrang der Zuschauer begrenzt sich auf die Touristenorte.

Mit meinem Lauf war ich letztlich angesichts der Vorbereitung sehr zufrieden, die 2:14 Std sind noch keine Traumzeit, aber nach einigen Jahren ohne Wettkampfläufe über 10 km voll in Ordnung. Ich kam mit einem Lächeln ins Ziel und das ist es, was letztlich zählt. Kann gut sein, dass dieser Lauf nächstes Jahr wieder auf meiner Liste steht ...



## SoNÜT (SoonwaldNaheUltraTrail)



Bericht von Günter Kromer / 02.09.23

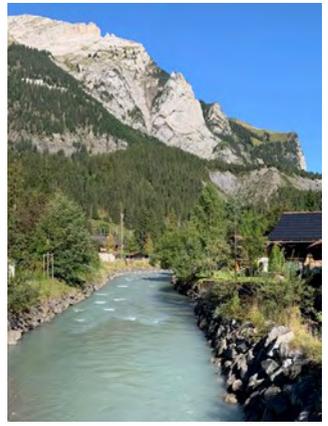
Der SoNÜT startet und endet im Nahetal. 95 Prozent der Strecke führen über Trails oder Waldwege, nur 5 % über Asphalt. Nachdem ich von November bis Mai wegen Problemen mit der Lunge keinen Wettkampf mehr beenden konnte und auch keinen Spaß mehr am Lauftraining hatte, geht es seit dem Sommer endlich wieder weiter. Zwei sehr schwere Halbmarathons in den Alpen motivieren mich dazu, doch wieder bei einem UltraTrail zu starten. Insgesamt habe ich für 62 km mit 2100 Höhenmetern 12 Stunden Zeit. Klar, 62 km sind komplett ohne entsprechendes Langstreckentraining trotzdem etwas gewagt, aber ich zweifle nicht daran, das Ziel zu erreichen. Schon bald nach dem Start in Kirn führt die Strecke steil bergauf. Mir gefallen die Trails und das Höhenprofil hier ausgesprochen gut. Die ersten 38 von insgesamt 62 km laufen wir auf dem Premiumwanderweg Soonwaldsteig. Am schönsten finde ich einen Streckenabschnitt, auf dem wir 2,5 km weit über einen Bergrücken, oft auf recht anspruchsvollen Pfaden über mit viel Moos bewachsene Blocksteinfelder laufen. Auf so einem Untergrund kommt man nur sehr langsam voran, aber das ist mir in so einer herrlichen Umgebung völlig egal. Nach den vielen Waldwegen im Soonwald führen die nächsten Kilometer oft über sonnige Höhen mit weiter Aussicht. Zuletzt laufe ich auf fast ebener Strecke nach Bad Sobernheim, wo das Ziel fast direkt neben der Bühne des heute auf dem Marktplatz stattfindenden Stadtfests ist.

Hier ist mein ausführlicher Bericht mit vielen Fotos: <https://www.trailrunning.de/laufberichte/soonwaldnaheultra-trail-sonut/trailgenuss-im-soonwald/4422>

## Swiss Peak und Wild70 UTMB ergibt zusammen „Strubeltrubel“

von François-Xavier Ogi

Zum Saisonabschluss hatte ich mich für die erste Auflage des Wild70 UTMB von Kandersteg nach Crans Montana angemeldet. Vier Wochen vor dem Wild70 habe ich die Nachricht bekommen, dass ich den letzten Jahr wegen Krankheit verpassten Swiss Peak Marathon dieses Jahr nachholen kann. Dieser lag dummerweise eine Woche vor dem Wild70. Die 44,7 km (2160 D+ 3130 D-) habe ich dann als Vorbereitung für den Wild 70 eingebaut. Tja, was soll ich sagen...hier bekam die Strecke für Trail eine neue Bedeutung, sogar die Trail Schuhe hielten dem Weg nicht stand... zumindest ein Schuh meiner quasi neuen Schuhe gab während des Laufes den Geist bzw. die Dämpfung auf und ich zog den Lauf etwas unsymmetrisch in 7h49min durch.



zur Iffigenalp, einem der schönsten Wasserfälle der Region. Über den Rawil-Pass ging es nach wenigen Kilometern auf die Walliser Seite zurück wo die Bisse du Ro, eine der spektakulärsten und schönsten Suonen (für die Nicht-Waliser/Schweizer: historische Bewässerungskanäle im Wallis) mit dem finalen Ziel vor Augen: Crans-Montana.

Hier führte die finalen Kilometer bergab und am Lac Grenon entlang Richtung Zielinlauf, wo Eric aufgeregt gewartet hat um mich voller Elan über die Ziellinie zu ziehen Ein toller Trail und somit eine gelungene Premiere des ersten Wild70 sowohl für den Veranstalter als auch für mich. Ohne Swiss Peak in der Woche zuvor wäre sicher mehr gegangen, aber ich bin der AK50 9/33 Gesamt 256/578 in 13h zufrieden. Der Rest der Familie hatte übrigens auch Spaß (oder zumindest 50% davon): Nach 3 Stunden Schwimmbad ging es mit dem Autoverlad von von Kandersteg durch den Lötschbergtunnel nach Goppenstein und von dort nach Crans Montana um dort nach weiteren 3 Stunden Schwimmbad noch 5 Runden durch den Ort zu wandern.

Eine Woche später ging es dann freitags abends auf in die Heimat nach Kandersteg. Das Dorf war quasi Trail ansonsten waren lediglich ein paar verirrte Touristen unterwegs.

Das Wetter war wochenlang gut, aber an diesem Wochenende war die Vorhersage eher wechselhaft, also standen die Sterne gut für etwas weniger Sonne als bei Swiss Peak. Am Samstag morgen um 7 Uhr war der Start: los ging von Kandersteg aus mit dem Aufstieg der Bunderschrinde, einem der wildesten und authentischsten Gipfel der Region. Von dort führte die Strecke nach Adelboden über die berühmten Weltcup-Piste Chuenisbärgli.

Über den Hahnenmoospass führte die Strecke es hinunter nach Lenk und weiter





## Erfolg und Drama liegen dicht beieinander

Von Alexandra Ogi

Am 3. Advent 2022 blieb mir fast das Weihnachtspätzchen im Hals stecken... François fragt mich mit ernster Miene nach meinen sportlichen Vorsätzen für 2023. Nach einem kurzen Hustenanfall sage ich: schneller werden. Seine Antwort mit einem breiten Grinsen: Das ist kein Ziel, das ist selbstverständlich. Du hast die Wahl zwischen Trail oder Marathon. Also Pest oder Cholera aus meiner Sicht. Deshalb habe ich gewürfelt: 1,3,5 = Trail; 2,4,6 = Marathon. Zielsicher die 6 gewürfelt und gehofft, dass das alles in Vergessenheit gerät. Pustekuchen...quasi einmal monatlich wurde nachgefragt, wo ich denn laufen möchte. Irgendwann war klar, dass der Lauf in der Schweiz sein wird und die Entscheidung fiel auf Lausanne am 29. Oktober. Nach einer katastrophalen schlaflosen Nacht waren wir am Sonntag verhalten optimistisch.

Aber das schöne Wetter und optimale Temperaturen sorgten schon mal für etwas bessere Stimmung und ich hatte ja meinen erfahrenen Pacer dabei, der selbstlos versprochen hatte mich durchzubringen. Wir liefen verhalten los, meine dezenten Beschleunigungsversuche wurden im Keim erstickt und so waren wir in einer kleinen Gruppe auf der wunderschönen Strecke von Lausanne nach Vevey entlang der Weinberge mit Blick auf den Genfer See unterwegs. Es dümpelte entspannt vor sich hin, bis wir am Quai d'Ouchy in Vevey schließlich den Halbmarathon hinter uns hatten. In mir brodelte ein gewisser Drang ab jetzt schneller zu laufen. François hingegen sah etwas unglücklich bzw. schlecht aus. Mein erster Beschleunigungsversuch wurde ignoriert, den zweiten habe ich durchgesetzt, doch wie ich bald merkte, war ich alleine. Dann machte ich etwas, dass ich mir so im Vorfeld niemals vorstellen konnte ... ich lief zurück begleitet von verwunderte Blicken von Läufern und Zuschauern. Als ich François erreicht hatte, sah er aus, als hätte er schon einen Ultralauf hinter sich. Von ihm kam ein kurzer Kommentar er könne nicht schneller wegen zu hohem Puls und ich soll es im Alleingang durchziehen. Na bravo, lief ja alles andere als geplant.



Ich lief wieder in die richtige Richtung, schneller als zuvor und hatte ein gutes Gefühl bis zum Notarzteinsatz mit Defibrillator auf der anderen Seite. Die Stimmung sank bei allen merklich, mein Tempo allerdings nicht und von nun an war ich auf der Überholspur: ich lief, es lief und auf den letzten 16 km an

überholte ich. Die Zuschauer haben durch Namens- und Motivationsrufe für Energieschübe gesorgt. Endlich kamen wir dem wunderschönen Lutry (immer wieder einen Besuch wert) und somit den letzten Kilometern näher. In einiger Entfernung sah ich eine Fahne laufen. War das möglich, dass ich den 4h15 Pacer sehe? Tatsächlich! Dumm, dass zeitgleich k leider auch Wadenkrämpfe begannen und noch 5 km

zu laufen waren. Wenn ich was in meinem vergangenen Ballettleben gelernt habe, dann Körpersignale zumindest kurzfristig hinten anzustellen und sich auf das übergeordnete Ziel zu konzentrieren, dass in diesem Fall „irgendwie über die Ziellinie kriechen“ hieß. Ich überholte noch eine noch eine Läuferin und dann lief ich im 4h15 Team. Ich war glücklich ... ich gab Gas und überholte sie ... ich schwebte ... ich flog ... und zwar über die Borsteinkante vor dem voll besetzten Straßencafé. Ich lag wie ein Käfer auf dem Rücken und dachte „kein Bock mehr ... ich bleibe liegen“. Der 4.15 Pacer samt Gefolge kam näher und überholte den am Boden liegenden Käfer. Dieser ignorierte die Löcher an Arm und Knie und rannte los, gab alles, überholte die 4.15er Gruppe wieder und lief in kompletter Kopfleere auf die Zielgerade und mit einer Zeit von 4h13min52s ins Ziel. Dann hieß es warten auf François ... und das dauerte. Aber Ende gut alles gut, er ging (!) mit der „Marathon-Opfer“ Gruppe zurück und somit kein Risiko ein. Zu Hause angekommen hat der Test die schon befürchtete Erklärung bestätigt: COVID. Mein Test war ebenso positiv, aber bei mir tanzte bzw. lief schon immer alles anders.

## „Machen Läufer Urlaub oder was machen Läufer, wenn Sie im Urlaub sind“



Von Wolfgang Möck

Nach einer wahren Hitzeschlacht beim Baden Marathon in Karlsruhe war Erholung in Bad Füssing angesagt. Eigentlich! Also schnürten Armin und ich unsere Laufschuhe. Gemeinsam wollten wir einen erholsamen und entspannten Trainingslauf starten. Die Gegend rund um Bad Füssing lädt da geradezu ein. Der sonnige Herbsttag tat sein Übriges. Gut gelaunt liefen wir einen Teil der Thermen-Marathon-Strecke am Inn entlang.



Plötzlich kam uns ein einheimischer Marathonläufer entgegen, der uns in seinem typischen bayrischen Dialekt ansprach: **Hallo Ihr 2 „für was trainiert Ihr denn“?** Es entwickelte sich ein kurzweiliger Smalltalk und wir erzählten ihm, dass wir aus Karlsruhe seien und zu einem Regenerationslauf unterwegs sind. Er erzählte uns, dass er für den Schlösser Lauf am Wochenende trainiere. Dort wäre ein schöner Landschaftslauf für Kinder und Jugendliche sowie ein 10km und Halbmarathon.

Wenn ich von einer Laufveranstaltung Wind bekomme höre ich mich selten **NEIN** sagen; so auch dieses Mal. Da es mir sofort klar war, dass ich dort laufe, verabschiedeten wir uns mit dem Worten „Wir sehen uns am Sonntag beim Start wieder“. Im digitalen Zeitalter war die Anmeldung nach wenigen Augenblicken erledigt. Spontan übernahm Armin den Fahrdienst. So fuhren wir am Sonntag Morgen zum 16 km entfernten Schloss Frauenstein in der österreichische Gemeinde Mining am Inn.

Schon vor dem Start im dortigen Schloss und dem benachbarten Sportgelände zeigte sich, dass die Veranstaltung im Detail durchdacht und sehr gut organisiert war. Nachdem der Kinder und Jugendlauf gestartet war kamen die Halbmarathonis an die Reihe. Der Start führte uns durch das Schlosstor und es ging auf die ersten 10 km. Wieder vorbei am Schlossgelände über die Kraftwerksbrücke des Inn, der an dieser Stelle der Grenzfluss nach Deutschland ist. Von dort liefen wir in Richtung Schloss der Gemeinde Ering und zurück zum Schloss Frauenstein.

Sehr zufrieden kam ich nach **1:51:54** ins Ziel.

Nachdem ich mich verpflegt und geduscht hatte wollte ich den Heimweg antreten. Armin und Simone überredeten mich bis zur Siegerehrung zu bleiben. Simone war total überzeugt, dass ich auf dem Siegertreppchen stehe. Ich genoss die reichhaltige Zielverpflegung und zu meiner Überraschung wurde ich zur Siegerehrung der AK 60 aufgerufen. Noch erstaunter war ich, dass ich den **1 Platz** belegte.

Dieser Tag war für mich ein wunderschönes unverhofftes Lauferlebnis, nicht nur wegen dem Ergebnis. Wieder einmal hat meine Einstellung: „Warum auf einen Lauf verzichten, wenn man dabei unbekannte und schöne Landschaften erkunden kann und dabei noch eine gute Platzierung möglich ist.“ Das sich damit meine Begeisterung für unseren Laufsport bestätigt ergibt sich von selbst.

Vielen Dank an Simone und Armin für den Fahrdienst und das Überreden zum bleiben bis zur Siegerehrung.



## Interesse am Seniorensport?



**Einfach dazukommen.  
Termine stehen immer im Terminkalender der LSG.**

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

## Dresden Marathon - Wer kennt dies nicht ?

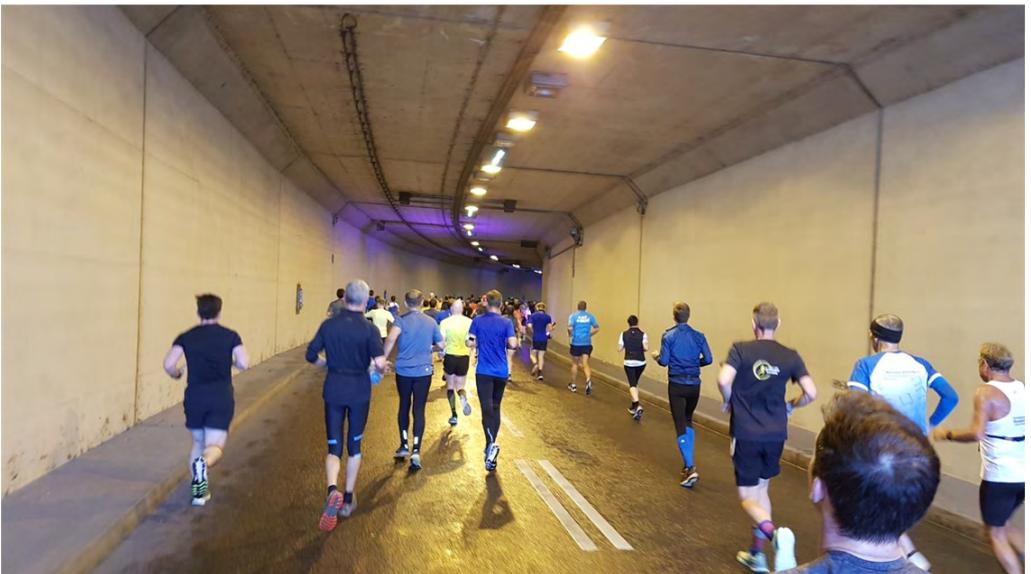
Von Andreas Knabe

Gerne möchte man sich mal wieder eine neue Gegend anschauen die einen interessiert, die man noch nicht kennt, oder noch näher kennen lernen möchte. Ein Tag ist da meist viel zu kurz, weshalb sich ein Wochenendausflug bzw. verlängertes Wochenende anbietet. Ist man dann vor Ort, sieht viele neue schöne Dinge, Ortschaften, Städte, Landschaften usw. kommt auch fast immer ganz automatisch der Gedanke "...hier könnte man eigentlich auch mal laufen gehen..."



Um so Sehenswürdigkeiten und Hobby zu kombinieren, ging es am Wochenende nach Dresden. Der Dresden Marathon bietet hier eine "Stadtführung der besonderen Art". Gleich nach dem Start geht es durch die historische Altstadt, vorbei an berühmten Sehenswürdigkeiten. Danach überquert man die Elbe. Hier ist das Läuferfeld noch recht eng beieinander, weshalb man etwas aufpassen muss. Trotzdem lohnt sich ein Blick über den Fluss und die malerische Umgebung (flussaufwärts die Elbauen, flussabwärts die imposante Silhouette der Altstadt). Anschließend geht es durch die Neustadt mit dem bekannten Kneipenviertel und eines der größten und am besten erhaltenen Gründerzeitviertel Europas.

Zahlreiche Zuschauer und einige Musikgruppen machen ordentlich Stimmung an der Strecke. Wobei die Geräuschkulisse durch die hohen Gebäude rechts und links der Strecke zusätzlich positiv verstärkt wird. Vorbei am Alaunpark wird es in den folgenden Nebenstraßen wieder etwas ruhiger. Dies jedoch nicht lange, denn die Strecke führt nun auf der breiten Stauffenbergallee zum 400 Meter langen Waldschlößchentunnel. Eine Röhre ist komplett für den Marathon gesperrt und es geht auf zwei Fahrspuren mit leichtem Gefälle durch den beleuchteten Tunnel. Auf diesem Stre-



ckenabschnitt herrscht unter den vielen hunderten von Läuferinnen / Läufern eine grandiose Stimmung, wobei am Ende des Tunnels zusätzlich zahlreiche bunte Lichteffekte die fetzige Musik einer Band untermalen. Zur besseren Vorstellung: beim Baden Marathon gibt es bei km 18,5 (Beiertheimer Allee) ebenfalls eine Unterführung, wo man danach beim Altbahnhof wieder hinaus läuft. Der Tunnel in Dresden ist im Vergleich dazu Faktor 10++, die Atmosphäre phänomenal.

Direkt danach und wieder geblendet vom Tageslicht, geht es auf der Waldschlößchenbrücke erneut über die Elbe. Hier lohnt selbstverständlich wieder ein Blick flussauf- und flussabwärts. Auf breiten Hauptstraßen geht es zum großen Garten, dem grünen Herz Dresdens. Der weitläufige, interessante Park lässt einen vergessen, dass man hier beim Verlassen knapp 5 km der Strecke zurückgelegt hat.

Es geht nun direkt an der Gläsernen VW Manufaktur vorbei und anschließend Richtung Terrassenufer an der Elbe. An diesem touristischen Höhepunkt wird man wieder von zahlreichen Zuschauern angefeuert, bevor es schließlich zum Ziel geht. Wer den vollen Marathon läuft wird hier auf eine zweite (weitgehend identische) Runde geführt.



Mein Fazit: die Vielfalt der Sehenswürdigkeiten und die abwechslungsreiche Streckenführung lassen zu keinem Zeitpunkt Tristesse aufkommen – sehr empfehlenswert! Ich konnte den HM mit 01:51.38 beenden.

## Schwarzwald-Marathon Bräunlingen

Von Oliver Wedlich / 08.10.2023

Seit 2010 nehme ich - bis auf die Jahre 2017, 2018 und und 2020, wo er wegen Corona abgesagt wurde - immer sehr gerne am zweiten Oktoberwochenende am Schwarzwald-(Halb-) Marathon in Bräunlingen im Schwarzwald teil. Der Schwarzwald-Marathon ist als weltältester Natur- und Frauenmarathon eine Legende und weit über die Grenzen Europas hinaus bekannt, was auch immer wieder am internationalen Teilnehmerfeld positiv zu bemerken ist. 1968 wurde der Schwarzwald-Marathon ins Leben gerufen. Und somit fand er in diesem Jahr - durch ein Jahr Ausfall wegen Corona - zum 55. Mal statt. Insgesamt 2263 Teilnehmer nahmen 2023 daran teil, davon 883 am Halbmarathon. Ich bin - trotz einiger Steigungen, die einem etwas den Atem rauben können - an sich immer gut durch diesen landschaftlich wirklich sehr schönen Lauf durchgekommen, war aber dann doch positiv überrascht, dass ich dieses Jahr in Bräunlingen, trotz des etwas anstrengenden Streckenprofils, den Halbmarathon in einer Zeit von 1:28:45 bewältigen konnte (schneller als beim Baden- (Halb-)Marathon 2023: 1:29:19), was mir Platz 28 in der Gesamtklasse und Platz 3 in meiner Altersklasse einbrachte.



Meine Anmeldung für den 56. Schwarzwald-(Halb-)Marathon am 13.10.2024 ist bereits erfolgt und ich würde mich sehr freuen, wenn ich nächstes Jahr im Teilnehmerfeld (10km-Lauf und 10km-Nordic Walking finden am Samstag, den 12.10.2024 statt) auch noch ein paar Mitstreiter von der LSG Karlsruhe entdecken würde. Diese Veranstaltung kann ich, auch von der Organisation und der ganzen Atmosphäre her, nur sehr empfehlen.

<https://laufreport.de/bericht/1023/schwarzwald-marathon.htm>

# Der südlichste Marathon in Europa



Bericht von Andreas Knabe

Der südlichste Marathon in Europa heißt Gran Canaria Maspalomas Marathon und findet in einer einzigartigen Umgebung statt. Dieses Jahr gab es am 19.11.2023 die dritte Ausgabe dieser Laufveranstaltung. Die Strecke begann am Leuchtturm von Maspalomas, führte an den Dünen vorbei und verlief über verschiedene kleine und großen Straßen durch Maspalomas, sowie durch einen Golfpark.

Der Rundkurs wurde 2x durchlaufen, wobei es alle 2,5 Kilometer eine Verpflegungsstation gab. Hier wurden Wasser, ISO Getränke, Bananen und Süßes gereicht. Weitere Erfrischungsmöglichkeiten boten vier feste, großzügig angelegte Duschstationen. Dies war sehr willkommen, denn die brennende Sonne machte ziemlich zu schaffen (Lufttemperatur 30°C). In Karlsruhe war es dieses Jahr Mitte September zwar ähnlich warm, doch da gab es auch mal Schatten und leicht kühlere Streckenabschnitte. Belohnung der Strapazen waren schließlich die letzten zwei Kilometer auf der leicht bergab fallenden Uferpromenade. Auf diesem Streckenabschnitt war dann sogar eine leichte Meeresbrise zu spüren.





## Januar/Februar/März 2024

### *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, François-Xavier Ogi, 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

### *Der nächste Newsletter erscheint*

voraussichtlich Mitte Februar oder Anfang März, Je nachdem wieviel Berichte eurerseits eingehen.

Einsendung von Beiträgen, Bilder etc. bitte an folgende Adresse: [pbeil@web.de](mailto:pbeil@web.de)

**Bitte, nur Fotos verwenden, die von Euch selbst sind oder von denen Ihr die Berechtigung zur Veröffentlichung habt.**





**LSG**  
**Karlsruhe**

**Bitte vormerken!**

**Mitgliederversammlung 2024**

**Donnerstag,  
07. März um 19:00 Uhr**

**DJK Karlsruhe-OST  
Friedrichstaler Allee 52  
76131 Karlsruhe**