

# Ostelsheimer Laufergebnisse

vom 1. Januar 2022 bis 22. Oktober 2023

## 48. Naturpark Schönbuchlauf Hildrizhausen 25/10 (9,5) km 22. 10. 2023

Ich war als Laufreporter aktiv! Überraschend hatte sich noch Volker nachgemeldet, der unterwegs Albrecht Mayer traf und mit diesem ein schönen Trainingslauf absolvierte. Auch Julia hatte sich nachgemeldet, leider habe ich sie weder unterwegs noch vorher oder nachher gesehen. Pünktlich auf die Sekunde wurde das Rennen um 10 Uhr gestartet. René war voll motiviert, vom Vortag super erholt und lief gleich vor Tamara bei Kilometer 1 und dann mit recht großem Vorsprung bei Kilometer 5 an mir vorbei. Er belegte als Gesamtfünfter einen starken 5. Platz, war sehr zufrieden auch mit dem 3. Rang in der Kombiwertung mit Tamara zusammen. Sie hielt sich klug an meine Empfehlung, das Rennen defensiv anzugehen, hatte trotzdem bei Kilometer 1 schon einen kleinen Vorsprung. Im Gegensatz zum Vortag fühlte sie sich wohl und konnte auf der zweiten Hälfte im "Gebirge" ihren Vorsprung sicher auf mehr als 4 Minuten ausbauen. Ein Sieg in Hildrizhausen soll schon was heißen. - Mit 116 TN über 9,5 und 243 TN über 25 km gab es einen hoffnungsvollen

Aufschwung. [Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#) [Mein Album](#) [Mein Laufreport](#) [Meine Bilder auf Laufreport](#) [Streckenplan Strava 25 km](#) [Streckenplan Strava 10 km](#)

17. Tamara Schütz 1:45:41 1. W 30 Gesamtsiegerin!!!

137. Volker Held 2:16:29 35. M 50

5. René Schütz LG Calw 38:51 5. M 10 km und Kombiwertung mit Tamara

29. Julia Tutjung 47:32 7. W

## 37. Oberwaldlauf Karlsruhe-Rüppurr 10/5 km 21. 10. 2023

Oliver schreibt: "Hallo Günter, heute war schönes Wetter beim Oberwaldlauf und gute Stimmung, aber sehr windig. Nach meiner Erkältung in dieser Woche war es heute ein besserer Trainingslauf mit Gehpausen. Aus dem Kreis war Tim Weber mit am Start. Der Lauf wurde natürlich von den Top-Läufern der LG Region Karlsruhe bestimmt. LG Oliver" - 281 TN 10 km. [Ergebnisse](#)

114. Oliver Wendel 48:00 5. M 55

## 20. Waldenserlauf Neuhengstett 10/5 km 21. 10. 2023

Sporthalle Neuhengstett: Nachmeldung, Startkartenausgabe, Umkleide/Dusche, Kaffee und Kuchen - Bewirtung durch den Waldkindergarten, der hier im Wald demnächst

sein neues Zuhause hat, Siegerehrungen! Mit Susanne, Sarah und Sabine (3 x "S") hätten wir mal wieder eine Mannschaft am Start gehabt. Leider hat es traditionell wieder nicht geklappt, da die Siegerehrung bei Neas Wettkampf so spät war, dass Sarah nicht mehr rechtzeitig zum Start kommen konnte. Peter war gemeldet, kam aber leider nicht. - Pascal zeigte eine beeindruckende erste Hälfte, dann bremste ihn leider das Seitenstechen. Trotzdem lief er PB, er verbesserte sich um 12 Sekunden. In einem packenden Endspurt machte er 10 Meter gut, verpasste aber zeitgleich den dritten Rang um Zentimeter. Nachmelder Idalecio erstaunte mich, im Vorfeld sprach er von 50 Minuten, ließ dann aber seine alte Klasse aufblitzen. Schade, dass die Plätze 10 bis 14 alle an die starke M 55 gingen. Uwe steigerte seine Jahresbestzeit erheblich um 1:16, auch er verpasste das Treppchen in der starken M 60 nur um 4 Sekunden. Arnold wird immer mehr zum TOP65er, diesmal mit mehr als 10 Minuten Vorsprung. Sabine zeigte einen mitreißenden Endspurt, verpasste im direkten Vergleich ebenfalls das Treppchen, allerdings nur um eine winzige Sekunde. PB immerhin um 17 Sekunden gesteigert. Große Überraschung auch die Zeit von Susanne im neuen Trikot, Silber in der W55 mit starker Zeit war der Lohn. - Im Fünfer zuvor war Tamara wieder einsame Klasse. Als Gesamtfünfte hatte sie 53 Sekunden Vorsprung. Gefühlte fiel ihr der Lauf nicht leicht, tatsächlich geht es ja die ersten 2 km stetig nach oben. Silvio lief es auch nicht so leicht, er wäre gerne etwas schneller gewesen, trotzdem hat er jetzt schon mal eine erste 5 km Zeit stehen. - Vor Silvio platzierte sich mit einer herausragenden Zeit noch sensationell Tim. Er war erst nicht in der Liste, weil entweder sein Chip verloren gegangen war oder dieser nicht funktionierte. - Ich bin im Nachhinein mit meinem Gehen sehr zufrieden, nachdem ich gestern noch unschlüssig war, ob ein Start sinnvoll sei. Auf dem ersten Kilometer musste ich gewaltig atmen, bergauf 6:12 war aber doch recht brauchbar. Die nächsten Kilometer um bzw. knapp unter Sechser schnitt und abwärts zum Ziel dann 5:17 gaben Platz 56 im Gesamtfeld der 98 Läufer und 8 Geher. Das feeling danach war sehr gut und die Knie wie erfrischt. Ganz toll, dass die Sporthalle nun die Zentrale der Veranstaltung war und der Waldkindergarten eine tolle Bewirtung gab (Tamaras Apfelkuchen höchste Klasse!). Schön auch unser Nachwuchsläufer mit Platz 1 von Jonah. - Es wäre schön, wenn die Veranstaltung weiterhin stattfinden würde, immerhin will der neue Bürgermeister Rüdiger Klamm nächstes Jahr am Start "stehen"! - Schade nur die geringe Teilnehmerzahl: 58 TN 10 km. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Mein Album](#)

4. Pascal Nothacker 36:15 1. M PB

9. René Schütz Waldkindergarten Althengstett 41:45 2. M 40

14. Idalecio Ferreira 44:08 4. M 55

21. Uwe Beuerle 44:29 4. M 60

28. Arnold Hörrmann 48:52 1. M 65

38. Sabine Tongul 51:14 4. W 50 PB

43. Susanne Dowideit 51:50 2. W 55

5. Tamara Schütz Waldkindergarten Althengstett 18:45 1. W 5 km Gesamtsiegerin

17. Tim Rühle 22:03 14. M

20. Silvio Storari 22:34 16. M 5 km

55. Günter Krehl 29:10 1. M 5 km Walking
1. Jonah Schremmer 3:41 MU8 800 m 7 Jungs
5. Samuel Schremmer 3:20 MU12 800 m 8 Jungs
19. Eliah Schremmer 3:07 Bambini MU8 400 m 21 Jungs
9. Mirjam Steinhauser 2:24 Bambini WU8 400 m 12 Mädchen
10. Enna Schütz Waldkindergarten Althengstett 2:27 Bambini WU8 400 m

### 37. Hardtwaldlauf Karlsruhe 10 km 15. 10. 2023

**Mal sehen, ob Oliver auf der schnellen Strecke seine Zeit von Wildbad toppen kann. - Tatsächlich hat sich Oliver um 42 Sekunden steigern können, seine AK war allerdings sehr stark besetzt. - 263 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#)**

66. Oliver Wendel 43:55 8. M 55

### 26. Bad Dürkheimer Berglauf 8,7 km/510 m HD 14. 10. 2023

**Nach Mitternacht informiert mich Herbert über ein sensationelles Comeback. Holger startet erstmals nach seiner OP und nicht nur bergauf, in Dürkheim sind auch 140 m abwärts zu bewältigen. - 195 TN. [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)**

26. Holger Gravius 46:56 6. M 55

### 13. Kuppinger Mondfängerlauf 10/6,7 km 14. 10. 2023

**454 Läufer starten um 19 Uhr in die romantische Kuppinger Nacht. Ich laufe eine Runde am Ende des Feldes. Die Strecke geht fast immer abwärts, erst auf dem letzten Kilometer überhole ich den "Schwanz des Feldes". Kuppinger muss ich wohl für immer streichen. - Zuverlässig wie immer läuft Armin zum sicheren Klassensieg. Überraschung, die tolle Leistung von Julia als 19. Frau mit Treppchenplatz in super Zeit. - Große Hochachtung vor der Leistung von Louisa. Morgens um 5 Uhr aufgestanden, dann Platz 1 mit dem Team beim Voltigieren in Nordheim und trotz Trainingsrückstand wegen Fußverletzung läuft sie klug eingeteilt im Feld der 41 Mädels auf Rang 5. - 240 TN 10 km, 124 + 90 Juniorcup 5 km. [Homepage](#) [Teilnehmer](#) [Ergebnisse](#)**

21. Armin Gotsch 39:23 (39:25) 1. M 50 Runden 12:50/13:20/13:13
122. Julia Titjung 49:18 (49:42) 3. W 40 Runden 16:46/16:10/16:22

## **22. Bietlauf Mühlhausen/Würm 5 km/11,5 km 08. 10. 2023**

**Oliver kommt immer besser in Form. Die Strecke hatte 100 Höhenmeter, hauptsächlich waren nur Schüler am Start. Die 11,5 km sah eine Frau als Gesamtsiegerin. - 48 TN 5 km 737 TN 11,5 km. [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)**

3. Oliver Wendel 22:20 1. M 55

## **55. Schwarzwaldmarathon/Halbmarathon Bräunlingen 08. 10. 2023**

**Trotz Trainingsrückstand hat Andreas sich wieder auf die Strecke gewagt, die dieses Jahr zwischen km 4 und 11 mit sehr grobem Split nicht einfach zu laufen war. Ideal kühl und sonnig am Start, dann rasch wärmer und für die 4 Stunden Marathonläufer am Ende mit 24° doch recht strapaziös. Obwohl der Streckensprecher warnte: "Zieht euch nicht zu warm an und friert lieber etwas am Start, sah man doch wieder relativ viele "Langläufer". - 347 TN Marathon, 883 TN HM.**

**[Homepage](#) [Meldungen](#) [Ergebnisse](#) [Mein Album](#) [Meine Bilder bei Laufreport](#) [Mein Laufreport](#)**

260. Andreas Kampert 1:50:01 (1:50:37) 11. M 60 HM

## **Gemüselauf Maxdorf 10 km 07. 10. 2023**

**Lieber Günter, nach meinem Halbmarathon letzte Woche in Saarbrücken wollte ich wissen, ob meine Leistungskurve tatsächlich nach oben geht. Der Gemüselauf in Maxdorf gestern gab eine eindeutige Antwort – Ja. Letztes Jahr beschrieb ich diesen Lauf auf deiner Homepage mit folgenden Zeilen: „Mit der Bezeichnung "Traillauf" könnte man die Veranstaltung zusätzlich aufwerten. Am Anfang etwas Asphalt/Pflaster, dann viel Kiefernwald mit gut zu belaufendem Waldboden, wobei die Laufstrecke einen Schlangencharakter aufweist, der einen ständigen Blick auf den Boden erfordert, um den Wurzeln und Steinen aus dem Weg zu laufen. Dann kommen auf den ca. drei Kilometer langen Asphaltstrecken noch zwei Autobahnbrückenüberquerungen dazu die anspruchsvoll sind.“ Dieses Jahr wurde der Veranstalter, die TSG Maxdorf, am Veranstaltungstag damit überrascht, dass morgens ein Teil der Laufstrecke geschottert wurde und man die Läufer nicht auf solch einem Unterlag laufen lassen wollte. Also wurde im Bereich der zweiten Autobahnüberführung eine Wendepunktstrecke mit losem Untergrund und vielen Schottersteinen auf einer Länge von ca. einem Kilometer eingebaut um auf die zehn Kilometer zu kommen. Für mich hatte dieser Zustand einen positiven Aspekt! Auf der Wendepunktstrecke konnte ich mir ein aussagekräftiges Bild über meine vermeintlichen Gegner machen und mich selbst zu einem Steigerungslauf bis in's Ziel motivieren. Zu meinen Laufkameraden (beiderlei Geschlecht) der TSG Maxdorf gibt's so**

**viel zu sagen, dass sie mich als ehemaligen TSGLer in bester Erinnerung hatten und dies mich vor, während und nach dem Lauf spüren ließen. PS vor 20 Jahren war Herbert auf der Strecke noch 15 Minuten schneller und wäre dieses Jahr Gesamtfünfter geworden!**

**Anmerkung: Vor sechs Jahren in Bad Liebenzell bei den Deutschen Meisterschaften über zehn Kilometer lief ich das letzte Mal eine schnellere Zeit als gestern in Maxdorf. - 315 TN.**

[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

116. Herbert Rollwa 51:03 1. M 70

### **1. Cool-Beach-Trail Enzklösterle 2,48 km/282 m HD 05. 10. 2023**

**Es war wohl einer meiner schwächeren Läufe des diesjährigen CBT Cups. Alleine bringt es einfach nicht so wie in der Gemeinschaft. Trotzdem bei schönem Laufwetter am Mittwoch in herrlicher Natur auf einem wunderbaren fast geradeaus laufenden Trail viel Freude gehabt. Nach einer Erkundung in knapp 30 Minuten und langem Abstieg kam ich mir eigentlich recht schnell im unteren Teil vor, dann ging es schon langsam aber stetig nach oben, gefühlt viel länger als in Wirklichkeit kam ich an der "ausgetrockneten Pfütze" an. Abwärts krachten Bäume in unmittelbarer Nähe der Strecke, die Waldarbeiter ließen die Stämme dankenswerterweise parallel zur Strecke fallen. Umso erstaunlicher sind die Vorläufe der beiden Sieger. Matthias Pfrommer lief spät am Abend mit Stirnlampe eine phantastische 13:39, da hat doch mancher selbst bei Helligkeit so seine liebe Mühe. Auch die Siegerin Tamara lief alleine mit Handy in der Hand (Uhr vergessen), was doch ein gewisses Handicap bedeutete. Umso erstaunlicher, dass sie außer Matthias alle Männer hinter sich lassen konnte. Leider konnte uns nur Armin beim Massenstart vertreten, sein 4. Gesamtplatz und Klassensieg zeigt von seiner aufsteigenden Form. Oliver und Andreas trennten bei ihren schnellen Vorläufen nur 11 Sekunden. - Beim 12. Wertungslauf des Cups 2023 starteten 34 TN. [Ergebnisse](#)**

2. Tamara Schütz 15:46 1. W 35 Gesamtsiegerin (Vorlauf)

4. Armin Gotsch 16:27 1. M 50

12. Oliver Wendel 20:48 1. M 55 (Vorlauf)

13. Andreas Kampert 20:57 2. M 60 (Vorlauf)

25. Günter Krehl 24:31 1. M 75 (Vorlauf)

### **Volkslauf Wiernsheim-Serres 10/5,5 km 03. 10 2023**

**Klassensieg und gute Zeit für Oliver. - 56 TN 5,5 km. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

9. Oliver Wendel 24:38 1. M 55

## Baden-Württembergische Trailrunmeisterschaften Zell am Harmersbach 19,6 km 03. 10 2023

Tatsächlich steht Armin jetzt in der Teilnehmerliste des Laufes, der in der Coronazeit 2020 als Sonderevent reichlich Zulauf hatte. Die BW wird in 4 Läufen ausgetragen.

Armin startet im 3. Feld (M50/55/60/65), das mit 36 TN die gleiche Strecke läuft wie Lauf 2 (28 bis M45) und Lauf 4 (25 Frauen bis W65). Lauf 1 geht über 10,3 km und hat nur 10 TN (M/W U18/U20/70). - Armin hat immerhin 6 Konkurrenten in der M50. - Armin verpasst leider um 32 Sekunden die Bronzemedaille. In der M 55 hätte es sogar nur zu Rang 7 gereicht (M 60 wäre Platz 2 und M 65 Sieger). Armin schreibt: "Danke! Lauf 2 und 3 wurden übrigens zusammen gelegt. Somit durfte ich 15 Minuten früher starten, was mich ein klein wenig in Stress versetzt hat, weil ich im Gegensatz zu den anderen Teilnehmern nicht informiert wurde, weil ich mich (eigentlich zu) spät angemeldet hatte.

War aber ein toller, wunderschöner Lauf, wenn auch extrem anstrengend. Bei mir lief es überraschend gut, umso mehr nervt mich der wiederholt 4. Platz. Aber egal. Schön war's!!!" - Insgesamt nur 65 TN. Lauf 1: 10 TN (wobei die Siegerin W70 noch vor den beiden der M70 lag), Lauf 2 und 3: 42 TN (13+29), Lauf 4: 14

TN [Meldeliste](#) [Ergebnisse](#)

20. Armin Gotsch 1:38:55 4. M 50

## 35. Westspangenhalfmarathon/10 km Saarbrücken 01. 10 2023

Auf der sicher schnellen Strecke an der Saar zeigte Herbert mit einem sub 2 Stundenlauf, dass er sich weiter auf ansteigendem Ast befindet. - Dass die Strecke doch nicht so schnell wie vermutet ist, teil Herbert mit: "Lieber Günter, der 35. Sparkassen-Westspangelauf in Saarbrücken hatte in diesem Jahr das gewisse Etwas! Herrliches Wetter, gut gelaunte Läufer, anspruchsvolle Laufstrecken (1, 5, 10 km und HM), rücksichtsvolle Passanten zu Fuß und per Pedes auf der Laufstrecke, positives Publikum und ein sehr gut funktionierendes Organisationsteam, dass bei der

Startnummernausgabe, am Start, an den Versorgungsstellen, im Zielbereich und der Siegerehrung keine Wünsche offen ließ - Top. Mein Halbmarathon sollte lediglich eine Standortbestimmung für mich sein, um zu sehen was im Herbst und ganz besonders in den Wintermonaten möglich ist. Angedachte Zeit war 2 Stunden glatt, gelaufen bin ich 1:59:49 Stunden, wobei die Nettozeit auf der Urkunde 1:59:33 Stunden betrug. Die Laufstrecke wird als bestenlistentauglich ausgewiesen, was zutrifft, aber drei lange Brückenüberquerungen (2x Saar, 1x Autobahn) kosten bei mittlerem Tempo mindestens zwei Minuten zusätzlich. Als Krönung kam bei mir noch ein nicht geplanter Stop (52 Sekunden) dazu, bei dem ich mir in einem Industriegebiet auf lockerem Kies einen spitzen Stein im Schuh einfiel (in 25 Jahren das erste Mal). Beste Grüße Herbert" - 251

TN Halbmarathon [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

177. Herbert Rollwa 1:59:33 (1:59:49) 1. M 70

## **29. Durlacher Turmberglauf 10 km 30. 09. 2023**

Oliver war schon wieder aktiv und auf dem nicht offiziell vermessenen Kurs deutlich schneller als in Wildbad. Er schreibt: "Hallo Günter, bin heute mal wieder nach längerer Zeit nach Durlach gefahren. Bei angenehmen spätsommerlichen Temperaturen lief ich ein gleichmäßiges Tempo und konnte die Zeit von Wildbad in etwa bestätigen. Bei ca. 5 km muss man dann so eine Rundtreppe hoch, ca. 20 HM, um die Fahrbahn zu überqueren. Nur die ca. 2 km in der Altstadt mit den unebenen Pflastersteinen, da läuft es sich nicht so gut und schnell. LG Oliver" - 318 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

52. Oliver Wendel 43:39 4. M 55

## **SG Stern Lauf- und Walking Challenge Sindelfingen 28./29. 09. 2023**

Unter dem Namen VfL Ostelsheim nahmen 3 Daimlerleute am Staffellauf über 3 x 4.800 m teil. In 11 Städten wurde der Wettbewerb (ab 14.9.) durchgeführt, außer Konkurrenz waren auch Teilnehmer aus Südafrika am Start. Die "Ostelsheimer" waren Gesamtzweiter unter 247 (?) Mannschaften. In Vertretung des erkrankten Gunther schlug sich "Ersatzmann" Özgür (leider fehlen in der seltsamen Liste die Vornamen) mit 16:56 (ca. 17:35 auf 5.000) sehr gut. Kai lief 18:19 (ca. 19:05), Armin 18:31 (ca. 19:15). Armin lief dann am nächsten Tag noch schnelle 10.000 Meter als Gesamtvierter und schnellster Sindelfinger mit mehr als 3 Minuten Vorsprung. [Ergebnisse](#)

4. Armin Gotsch 39:38 1. M 50

## **Baden-Württembergische Meisterschaft 10 km Straße Bad Wildbad 23. 09. 2023**

Leider wurden Gunther und Uwe krank, so dass die sichere Bronzemedaille M50/55 um einen Platz verpasst wurde. Schön, dass Sabine nachgemeldet hat unter VfL Ostelsheim, wenn das kein gutes Omen ist. Mit ihrer tollen Zeit hätte sie bei der BW schon Platz 7 erzielt. Auch unser neues Mitglied Silvio hat sein Ziel (sub 50) grandios unterboten, obwohl er "demütig" mit mir ganz hinten stand. - Wieder mal als unser "Aushängeschild" unterwegs war Tamara als 6. Frau und Siegerin in einer starken W 35. Aufsteigende Form - wie sein VfB - zeigte Armin, der fast auf Sichtkontakt zu Tamara blieb. Von sich selbst überrascht war Oliver, der seine Trainingsleistung noch um 3 Minuten steigern konnte. Auch Arnold steigerte sich wie Armin um etwa 2 Minuten gegenüber Liebenzell. Etwa 4 Minuten schneller waren Sarah und ich dank super Luft, angenehmen Temperaturen besonders im 1. Teil des schattigen Kurparks. Ich muss sehr zufrieden sein, obwohl mir die Strecke wieder unendlich lang vorgekommen ist und bergan nicht ohne und bergab gegen die gleichschnelle Konkurrenz im Nachteil. Aber Jahresbestzeit und überraschend Bronze haben mich doch versöhnlich gestimmt. Überraschend tauchte auch Herbert auf und kratzte an der Stundengrenze. - Manfred Knoll lief trotz überstandener (?) Erkältung knapp vor unserem Trio starke 47:23 (9. M 60). - Dank an Beate und Guido für ihre tolle Organisation, es wäre jammerschade, wenn das (wieder mal) der letzte Wildbader

**Thermenlauf gewesen sein sollte. (Aber Fritz Sander träumt ja schon von Deutschen Meisterschaften - da müsste er allerdings die Strecke erst breiter machen). - 208 TN 10 km. [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#) [Laufstrecke](#)**

6. Tamara Schütz	38:18 (38:21)	1. W 35	5. Frau	BW und	1. W 35
55. Armin Gotsch	38:44 (38:47)	5. M 50	51. Mann	BW und	5. M 50
95. Oliver Wendel	44:37 (44:44)	11. M 55	84. Mann	BW und	11. M 55
109. Arnold Hörrmann	47:41 (47:47)	9. M 65	94. Mann	BW und	9. M 65
110. Silvio Storari	47:42 (47:53)		95. Mann	BW	
112. Peter Kaupp	48:03 (48:12)	17. M 50	96. Mann	BW und	15. M 50
44. Sarah Höfer	49:31 (49:41)		35. Frau	BW	
49. Sabine Tongul	51:35 (51:44)	7. W 50			
127. Günter Krehl	53:32 (53:42)	3. M 75	104. Mann	BW und	3. M 75
140. Herbert Vetter	61:06 (61:18)	17. M 60			
Nea Höfer TV Altburg	3:40	3. U10	800 m		
Helen Werz (Gechingen)	3:13	3. U12	800 m		

## **12. Firmenlauf Flugfeld Böblingen 5 km 20. 09. 2023**

**Zweitägige Veranstaltung (Dienstag, 19.9. = 914 TN, Mittwoch, 20. 9. = 1.453 TN) Start 17.45 Uhr. Laut Strava Strecke 5,26 km. Zudem war es zur frühen Abendstunde immer noch heiß und die Strecke eckig. Da die Straße nicht gesperrt wurde, war es auf dem Fußweg zudem noch recht "stauig". Tamaras Vorsprung sagenhafte 1:29 Minuten. Ein Witz: Teilnehmer mit Zeiten unter 17 und Teilnehmerinnen mit Zeiten unter 21 Minuten bekamen einen Punkt und durften vorne starten. Es liefen null Männer schneller als 17, der beste 18:07 und außer unserer Gesamtsiegerin keine Frau unter 21. - Es wurden offiziell ja nur die Mannschaften geehrt und da machte "onerun" ihrem Namen alle Ehre, nur eine "rannte", die anderen 3 waren wohl schnell walkend unterwegs, somit gab es nur Platz 87 von 152 Frauentams. - Gesamtteilnehmer 2.367 (676 Frauen, 1.689 Männer). [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

15. Tamara Schütz onerun 19:34 Gesamtsiegerin

## **3. Pfinzquellenlauf Pfinzweiler 10,6/5,3 km 17. 09. 2023**



**Großartige Erfolge unserer beiden Vertreter in Pfinzweiler. Armin Gesamtzweiter (zwar 6:17 Minuten hinter dem Sieger Roland Golderer) gewann ebenso die M 50 wie Oliver im kurzen Lauf. Dem fehlten nur 47 Sekunden zum Gesamtsieg. Auch in Pfinzweiler war es natürlich viel zu heiß, Oliver schreibt: "Hallo Günter, heute morgen ein solider Trainingslauf in Pfinzweiler, Strecke immer anspruchsvoll mit ca. 80 HM, schon um 10 Uhr auf den Feldern recht heiß. Armin war auch da. LG Oliver". - 21 TN 10,6/43 TN**

**5,3. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

2. Armin Gotsch 45:08 1. M 50

4. Oliver Wendel 23:57 1. M 50

### **39. Baden-Marathon Karlsruhe 17. 09. 2023**

**Wir drücken Gunther die Daumen bei seinem Hitzemarathon. - Wie sehr das Wetter den Athleten zusetzte kann man an Gunthers Zwischenzeiten sehen. Bei km 16 noch an 32. Stelle, verlor er zwar nur 5 Plätze, die Zwischenzeiten sprechen aber Bände (42:10/42:29/46:02/52:31), bei Halbzeit mit 1:29:19 als 2. M 50 noch voll im Soll gab es mit 1:46:52 (minus 17:33) einen starken Abfall auf der 2. Hälfte. Ich bin mir aber sicher, dass sich Gunther bis Wildbad gut regenerieren kann und dort endlich auf bessere Bedingungen trifft. Herbert hat mich ausgetrickst, als er sagte, er würde nicht laufen. Er hat mich mit 63:23/67:08 allerdings sehr positiv überrascht. Auch Manfred Knoll war mit 4:55:28 als 10. von immerhin 17 M 60er nach flottem Beginn stark gefordert: 52:06/64:58/73:20/86:23. - 609 TN Marathon, 3.639 TN HM - [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

37. Gunther Moll 3:16:11 (3:16:19) 4. M 50

2.509. Herbert Vetter 2:18:00 (2:26:01) 79. M 60

### **2. Cool-Beach-Trail von Unterreichenbach auf die Hohe Warte 2,01 km/265 m HD 13. 09. 2023**

**Endlich wieder "gangbare" Temperaturen und schon zweitschnellster Ostelsheimer. Spaß beiseite, Armin hatte einen schmerzlichen Tag und musste heute seinen Vater zu Grabe tragen. Gunter schonte sich zurecht zwischen Hitze DM und Hitzemarathon. Oliver war wieder im Vorlauf unterwegs und unsere anderen Stars wagten die Turmbesteigung leider nicht. So waren nur zwei Liebenzellgeschädigte unterwegs. Tamara war auf Tim Webers Fersen erstaunlich schnell und verpasste ihre 19 Monate alte Bestzeit nur um 6 Sekunden trotz noch immer schwerer Beine. Auch die meinen fühlen sich wenig leistungsbereit an aber komischerweise ging es bergauf recht ordentlich. Dass ich mich in Sichtweite von Fritz und Walter ganz gut fühlte und meine Zeit um mehr als 3 Minuten steigern konnte bedeutet wenig, damasl war es der erste zaghafte Versuch nach monatelanger Laufpause. - Beim Warmlaufen kamen mir 2 Mountainbiker rauf und runter entgegen, sie übten für die Bundesliga am Wochenende und hielten die Strecke für wenig anspruchsvoll!?!?! - Michael sorgte wieder für einen schönen Abschluss beim Griechen am Polarion. - 38 TN. [Ergebnisse](#)**

2. Tamara Schütz 13:56 1. W 35 Gesamtsiegerin  
17. Oliver Wendel 18:30 4. M 55  
23. Günter Krehl 19:58 1. M 75

## 10. Hahnenfalzhüttenberglauf 6 km/519 m HD Bad Herrenalb 10. 09. 2023

Parallel zur DM nur 28 TN (23 m/5 w). Peter hielt die Stellung. [Ergebnisse](#)

14. Peter Kaupp 45:27 3. M 50

## Deutsche Meisterschaften 10 km Straße Bad Liebenzell 10. 09. 2023

Die ersten Meldungen habe ich getätigt. Meldeschluss 27. 8., bis dahin kann ich die Teilnehmer auch wieder löschen! - Mal wieder ein Fehler in der Ausschreibung entdeckt. Die Senioren begannen mit M/W35, aber fälschlicherweise wurden die M/W30 auch als Meldemöglichkeit angegeben! Jetzt wurde meine Reklamation online berichtigt! Absagen von Friedemann, Meike, nun nach seinem schlimmen Radsturz beim Duathlon in Agenbach verständlicherweise auch Oliver und Frank (Urlaub), jetzt auch Peter und neu Andreas. Auch Julia musste absagen, so gibt es wieder mal kein Frauenteam. Holger muss am Meniskus operiert werden. Idalecio hat nun leider auch absagen müssen, Corona hatte ihn noch mal heimgesucht. Volker fällt nun nach seiner Verletzung natürlich auch aus. Mit Armins Meldung steht wenigstens jetzt eine 1. Mannschaft M50-60. Nach Holgers Absage (Knie OP) und der Meldung von Klaus steht das M50-60 Team wieder. Es wäre aber notwendig, noch ein oder zwei Ersatzläufer zu haben, auch kann es noch eine 2. Mannschaft geben. Uwe ist als Joker für das Team jetzt dabei. Nach meinem Testlauf in Hambrücken (56 Minuten war meine "Deadline") habe ich mich nun auch gemeldet und damit die Mannschaft mit Arnold und Herbert "gebildet"! Nun auch Pascal gemeldet! - Pascal und Tamara waren heute die "Ostelsheimer DM-Stars". Eigentlich haben aber alle sich super durch die Hitze gekämpft. Danke, dass alle angetreten sind und so toll durchgehalten haben. So mancher hat vielleicht an Aufgabe gedacht, besonders wenn man die Sirenen der Krankenwagen gehört hat. Bei 30° in der prallen Sonne laufen ist keine Freude. Wir hoffen einfach, dass Wildbad viel bessere Bedingungen bietet. 574 im Ziel. [WLV Seite](#) [Ausschreibung](#) [Teilnehmer](#) 728 Meldungen. [Mein Laufreport](#) [Meine Bilder auf Laufreport](#) [Ergebnisse](#) [Album Männerlauf](#) [Album Frauenlauf](#) [Album von Herbert mit Lauf 3](#) [Ergebnisse mit Startnummern](#)

### 1. Lauf 11.00 Uhr

182. Pascal Nothacker 36:27 (36:36)  
234. Kai Robaczewski 39:53 (40:07) 21. M 35

### 2. Lauf 12.00 Uhr

61. Tamara Schütz 39:26 (39:30) 4. W 35

134. Sarah Höfer 53:15 (53:22)

### 3. Lauf 13.15 Uhr

Gunther Moll 39:22 (39:24) 23. M 50

Armin Gotsch 40:11 (40:13) 28. M 50

Klaus Löffler 40:22 (40:30) 16. M 55

im Team M50-M60 leider nur Platz 7 (von 11) in 1:59:55

Uwe Beuerle 47:44 (47:50) 21. M 60

Arnold Hörrmann 49:39 (49:46) 19. M 65

Herbert Rollwa 56:03 (56:12) 10. M 70

Günter Krehl 57:20 (57:31) 8. M 75

im Team M65-M90 erwartungsgemäß 5. von 5 in 2:43:02

## 36. Dagersheimer Waldlauf 09. 09. 2023

**Das wird eine heiße Angelegenheit trotz Waldstrecke. Start 5 km 14.50 und 10 km 15.00 Uhr. - Als ich aus dem Auto in der Prallen Sonne ausstieg hat es mich fast "umgehauen". Im Schatten des Waldes war es dann gefühlt recht angenehm (für Zuschauer). Bei 29 Grad ist es aber eine harte Laufarbeit für die Aktiven gewesen. Chiara war nur 7 Sekunden langsamer als letztes Jahr und hatte im kleinen Feld (5 Mädels) der U16 mehr als 7 Minuten Vorsprung vor der Zweiten. Nachdem Tanja sich 2 km eingelaufen hatte, lief es ihr sehr leicht. Sie ist derzeit noch die Schnellste in der weiblichen "Großfamilie". Louisa hatte Probleme an Knöchel und Knie, lief so weit unter ihren Möglichkeiten und war sichtlich enttäuscht. In diesem Alter geht es aber ruckzuck wieder steil nach oben, was man in der M75 nicht gerade behaupten kann. Tim war knapp hinter unserem Duo und hat weiterhin Spaß an langen Läufen! - Schnell noch die Unterlagen für morgen in Liebenzell abgeholt, dort war der Schatten schon zu finden, der morgen fehlen wird. - 91 TN 5 km davon 42 Juniorlauf und 49 Jedermannlauf, 134 TN 10 km. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

102. Louisa Krehl 57:26 2. WU20

103. Henryk Krehl 57:26 8. M 50

26. Chiara Krehl VfL Herrenberg LT 24:49 1. WU16 und 5. weiblich

27. Tanja Krehl 24:50 4. W und 6. weiblich

### **Pfälzerwald Marathon/Halbmarathon Pirmasens 09. 09. 2023**

**Herbert hat unsere Teamkameradin Susanne in der Teilnehmerliste entdeckt und will sie tatkräftig beim Halbmarathon unterstützen. [Ausschreibung](#) [Teilnehmerliste](#)**

Susanne Dowideit W 55 kann wegen Magen-Darm Infekt nicht starten

### **Zell am See Triathlon 70.3 (1,9/90/21,1) 03. 09. 2023**

**384 Euro Startgeld ist schon heftig. - Glückwunsch zum ersten halbgroßen Triathlon. Bin gespannt, wie Pascal seine Leistung selbst einschätzt. Die Strecke, das Wetter, besonders auch die Länge der Wechselzonen (Wechselzeiten relativ hoch) sind interessant. Starkes Radfahren, Schwimmen schwächste Disziplin war aber schon vorher klar, HM nach vorheriger Belastung sicher sehr fordernd. Auf jeden Fall ist eine Platzierung unter den ersten 15% ein tolles Ergebnis! - Samuel Böttinger wurde bei den Profis 15. (starke Besetzung), seine Leistung 4:04:42 (26:10/2:14:00/1:18:48) Wechselzeiten 3:17 und 2:28. Spricht für schwere Halbmarathonstrecke. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

218. Pascal Nothacker 5:07:19 30. M25-29 (so was gibt es bei den Triathleten)

46:58 (2:28/100 m) - 2:37:23 (34,32 km/h) - 1:32:03 (4:22/km)

Wechselzeiten 6:19 und 4:38

### **4. Stammheimer Bergsprint 2,2 km/245 m HD 02. 09. 2023**

**Die vom Forst genehmigte Veranstaltung ist der 10. Lauf im Rahmen der Cool-Beach-Trail Bergsprintserie 2023. Fließender Gruppenstart am 2. 9. um 11.00 Uhr . Nur für am 2. September Verhinderte gibt es die Möglichkeit eines Vorlaufes (VL). Starke Vorlaufleistungen von Tamara, Gunther, Armin (leider später gestartet, wäre sonst spannend geworden), Uli (15:44) und Birgit (17:07). Sensationell: Oliver testet nach längerer Verletzungspause seine Laufform mit einen "Wettkampf"! - Unter den 18. Startern am 2. 9. war überraschend auch Armin, der sich mit seinem 2. Versuch noch deutlich an Gunther vorbeischieben konnte. Tamara bleibt weiterhin "Ostelsheimer Bergkönig", das ist in meinen Augen eine größere Auszeichnung als "Bergkönigin". Andreas war mit seinem Vorlauf zwar nicht zufrieden, hat sich aber in meinen Augen gut geschlagen. Manfred Knoll - der "Freizeidläufer" hat sich mit 17:06 sensationell geschlagen und hat so manchen Athleten mit Startpass weit hinter sich gelassen. Arnold ging das Rennen entspannt hinter mir an und dominierte am Ende seine AK. Mir ging**

es ganz zufriedenstellen, hatte ich mit Fritz Läßle, Angelo Gibella und Dietrich Pfeilsticker doch 3 gute Läufer immer in unmittelbarer Sichtweite vor mir. Dass 50 Sekunden schneller 8 Plätze besser bedeutet hätte gibt ja auch Mut für die Zukunft. - Es war wieder eine schöne Veranstaltung, 20 Teilnehmer mehr hätte ich mir schon gewünscht, zumal ja 22 Vorläufer auf der Strecke waren. Da sind 7 Ostelsheimer doch ein bescheidenes "Häufchen"! - 40 TN [Ausschreibung](#) [Streckenplan mit Höhenprofil](#) [Streckenbeschreibung](#) [Ergebnisse](#) [Urkunde zum selber Ausdrucken](#)

3. Tamara Schütz	VL 15. 8. 17.15 Uhr	13:17	1. W 35 Gesamtsiegerin
4. Armin Gotsch		13:42	1. M 50
5. Gunther Moll	VL 15. 8. 17.15 Uhr	14:02	2. M 50
19. Oliver Wendel	VL 28.8.	17:14	4. M 55
20. Andreas Kampert	VL	17:38	2. M 60
21. Arnold Hörrmann		18:25	1. M 65
29. Günter Krehl		19:15	1. M 75

### **[Karwendelmarsch von Scharnitz zum Achensee 52 km/2.281 m HD+/2.110 m HD- 26. 08. 2023](#)**

Durchkommen heißt die Devise für Herbert. Frank dürfte sich einen guten Mittelfeldplatz erkämpfen. - Immo Trebing kann in der höchsten AK 60 (leider wie fast überall werden die "Alten" diskriminiert) sicher recht weit vorne mitmischen. - Leider musste Herbert nach dem 1. Gefälle aufgeben (Verletzung). Frank schaffte trotz nicht optimaler Vorbereitung wie erwartet eine gute Platzierung. Nicht viel vor ihm erreichte Immo mit 6:28:39 das Ziel, wie erwartet ganz vorn in der AK 60. Als Zweiter hatte er aber sage und schreibe gute 90 Minuten Rückstand auf den mir sehr bekannten Superläufer Winfried Huber. - 667 TN Lauf im Ziel, allerdings waren auch viele Marschierer auf der langen Strecke noch vor den meisten Läufern. [Homepage](#) [Strecke](#) [Ergebnisse](#)

194. Frank Sommer 6:47:57 (6:49:03) 29. M 50

Herbert Vetter DNF

### **[35. Abendstraßenlauf Herxheim 10 km 25. 08. 2023](#)**

Herberts Testlauf für Liebenzell ist gelungen! Mit seiner Zeit hat er einen vielversprechenden Neubeginn gestartet und kann sich sicher in Liebenzell noch deutlich steigern. Herausragend Matthias Pfrommer, der seine Liebenzeller Zeit mit 32:23 als Gesamtdritter um 37 Sekunden steigern konnte und bis auf 3 Sekunden an

meine Bestzeit auf gleicher Strecke am 26.8.1988 heranlaufen konnte. Sicher wird er sich bei der DM noch steigern können und wir sind gespannt, welchen Platz er damit erreichen kann. Manfred Knoll lief gute 48:11 (8. M 60) als 120. von 244

TN. [Ausschreibung](#) [Meldungen](#) [Ergebnisse](#)

179. Herbert Rollwa 53:57 5. M 70

## 16. Lußhardtlauf Hambrücken 21,1/10 km 20. 08. 2023

Als ältester beim Zehner versuche ich einen Test, ob ich vielleicht doch in Liebenzell einen Start wagen könnte. Über HM sind 3 meines Jahrgangs unterwegs (mutig bei der Hitze). - 6.15 Uhr bei Tamara, die wirklich kurzfristig wieder einen größeren Wettkampf wagen konnte. Diese Mal ohne Schwierigkeiten die Ausfahrt erwischt (Tim Weber hat es diesmal erwisch, deshalb verpasste er den Start und reihte ich erst nach dem Startschuss in das Feld ein, holte Tamara bei km 7 ein und konnte leider nur ohne Wertung den HM bestreiten). Tamara hat nach all den Rückschlägen eine solide Leistung gebracht, die auf Grund der Hitze sicher eine Minute mehr wert war. Ich hatte dieses Mal eine andere "Warm"lauftaktik. Kurze flotte Intervalle mit langen Gehpausen statt langsames Schwitzen. Dabei wunderte ich mich über die Anzeige auf der Uhr (insgesamt 5:33 Schnitt). So war ich guten Mutes trotz großer Hitze schon um 9 Uhr flott anlaufen zu können. Trotzdem war ich über bereinigte 4:48 (Uhr startete nicht gleich) überrascht. Danach ging es natürlich deutlich langsamer und mit 26:12/28:05 (minus 1:53) großer Verlust auf der 2. Strecke. Trotzdem hätte ich nicht gedacht, in diesem Leben noch mal sub 55 laufen zu können. Als Ältester und einziger M75 über 10 km landete ich endlich mal wieder im Mittelfeld. Also nie den Mut sinken lassen und nie aufgeben ist die Devise! - 159 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#)

12. Tamara Schütz 39:17 (39:16,7) 1. W 35 3. Frau

83. Günter Krehl 54:17 (54:16,5) 1. M 75

## Klopeiner See Lauf St. Kanzian 10,4 km 15. 08. 2023

Unser Weltenbummler Klaus hat heut bei 30° mal wieder im Ausland "zugeschlagen". Das macht Hoffnung für die DM bei hoffentlich niedrigeren Temperaturen. - 83. TN.

[Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

9. Klaus Löffler 42:09 3. M 50

## 2. Cool-Beach-Trail Sulzkar 2,08 km/256 m HD 10. 08. 2023

Ein erfreulich große Gruppe startete am romantischen Lautenbachsee, Michael als Vorschwimmer vor unserem Start und einige Mutige nach dem Rennen ließen es sich nicht nehmen, ins Wasser zu steigen. Bei meinem Vorlauf mit dem walkenden Michael

wunderte ich mich, dass der lange breite Waldweg kein Ende nahm. Nach etwa 1,6 km begann endlich der romantische Pfad hoch zum Kar, das Ziel erreichten wir nach 25:19.

- Nach dem Start wunderte ich mich über die "Wenschmädel" die länger als 1 km locker vor mir hochtrabten, obwohl ich mich erstaunlich gut fühlte und die Stöcke erst im oberen steileren Teil etwas einsetzt. Dann auf dem Pfad war mir die Sicherheit und Hilfe der Stöcke von Vorteil. Trotzdem kämpfte sich Dagmar Rau immer näher heran, sie ist im steilen Gelände einfach grandios und deutlich stärker als ich. Am Ende ging es flach wellig zum Ziel und ich konnte den Angriff abwehren. 2 der 3 Sekunden Vorsprung hatte ich wohl dem verzögerten Start zu verdanken. Der Lauf war wirklich sehr positiv für mich. Oben vermisste ich Tamara, auch Tim fragte mich nach ihr, da sie ja relativ dicht hinter ihm gelaufen war. Was eigentlich unmöglich ist gelang unserer Teamkameradin, sie verließ den Pfad und landete im "Irrgarten". Als ich auf dem Rückweg war, kam sie von oben durch unwegsames Gelände auf den Pfad. Zuerst wollte sie gleich heimfahren, aber dann empfahl ich ihr einen zweiten Versuch zu starten, wenn sie sich dazu in der Lage fühlte. Ich wartete und trabte im mittleren flachen Bereich. Auch Uli Ohngemach unterstützte Tamara, die vorsichtigerweise abwärts ging und deshalb sehr spät im nun schon etwas düsteren Wald erschien. Ihre Zwischenzeit bei km 1 war beim ersten Versuch 15 Sekunden schneller gewesen, so dass sicher eine Zeit um 13:45/13:50 möglich gewesen wäre. Tolle Leistung, die zeigt, nie aufgeben ist einfach wichtig, so wie der gestürzte Skispringer gleich wieder auf die Schanze muss. - Leider war Gunther zu weit hinten gewesen, so dass er das Verlaufen nicht bemerkt hatte. Seine starke Endzeit bedeutete zwar "nur" Platz 4, er war aber heuer als Zweiter am Ziel gewesen. Stark lief unser Trainingskamerad Uli, der mit 16:03 als nun M55er Klassensieger und Gesamtfünfter wurde. Oliver hatte seinen Lauf im Vorfeld bewältigt und kam nach seinem Agenbacher Sturz erfreulicherweise zur Siegerehrung. Auch Andreas hatte den Kurs schon früher absolviert. - Eine schöne Siegerehrung im romantischen Hüttchen rundete die sehr gelungene Veranstaltung ab. - 41 TN (24 m/17 w). [Ergebnisse](#) [Ergebnisse ohne Bilder](#)

2. Tamara Schütz	14:19	1. W 35	Gesamtsiegerin
4. Gunther Moll	15:17	1. M 50	
11. Oliver Wendel	17:26	2. M 55	
13. Andreas Kampert	18:22	3. M 60	
18. Günter Krehl	20:04	1. M 70	

## **26. Agenbacher Duathlon 3/16,5/2 Damen 2/11/1 05. 08. 2023**

Leider nur 19 Männer, 3 Frauen und 4 Jugendliche (3 m/1 w) am Start. Auch 12 Männer- und 4 Frauenteam sind sehr wenig. Leider erwischte es Oliver Wendel auf der Radrunde mit bösem Sturz - gute Besserung von hier aus! - Glückwunsch an Iris Weiss, die mit Stefanie Märkle schnellstes Damenduo war. Für Ralf und Armin war dabei sein wichtig. [Homepage](#) [Ausschreibung](#)

9. Armin Gotsch/Ralf Weiss 1:02:04

## 5. Nordschwarzwald Trophy Schömberg 11 km/280 m HD 30. 07. 2023

Große Streckenauswahl vom 28. bis 30. Juli. Erstaunlich der Feuerwehrlauf auf den Schömberger Turm mit 63 Paaren. Dagegen war der Einzellauf mit 37 TN "übersichtlich". Wäre 2024 eine gute Startgelegenheit. Begeisterung trotz oder gerade wegen der matschigen Strecken war bei Instagram und "CO" zu lesen. Die seltsame Altersklasseneinteilung ist "gewöhnungsbedürftig". Oliver hat sich an den Start gewagt, hier sein Bericht: "Hallo Günter, statt eines schönen warmen Sommerlaufes gab es eine rutschige Matschschlacht mit Hindernissen. Entgegen der Wetterprognose vor dem Lauf Regen und danach auch, zumindest während des Laufes war es trocken. Die Bergabtrailpassagen waren ein reines Matschabenteuer, und durch meine eher profillosen Schuhe, habe dafür nicht extra Trailshuhe gehabt, auch gefährlich. Bin dann dort eher gegangen oder getrippelt und habe viele Minuten verloren. Der Höhepunkt, ein drei m breiter Bach, der sonst ein Bächle ist, musste man eben durch, danach eben nur noch nasse Schuhe. Der Hauptanstieg auf dem letzten Kilometer. Als man seitlich das Eulenloch hochlief, dann nochmals in einer Matschschlacht runter, und direkt den Skihang hoch. Abenteuer pur! LG Oliver" - 54 TN.

[Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Bilder](#)

25. Oliver Wendel 1:02:57 17. M laut Liste, eigentlich 20. M

## 21. Altbulacher Berglauf 2,9 km/220 m HD 26. 07. 2023

Dank Ralf Weiss habe ich die Ergebnisse frisch in die Pfalz geliefert bekommen. Überraschend hat sich Armin gut erholt vom Sonntag ("bergauf geht immer"). Gunther und Uli haben einen Vorlauf bestritten, um sich voll auf die Organisation zu konzentrieren. Schade, dass nur 6 von uns am Start waren, Manfred erzielte für LTS mit 19:08 einen guten 6. Platz M 60. Uwe schaffte unseren 4. Treppchenplatz, Arnold sogar den Klassensieg. Oliver knapp vor Peter hatte mit der M 55 die stärkere AK. Auf Ralfs Bildern sieht man, dass das Wetter gut mitgemacht hat. Wie stark Thomas Göpferts Streckenrekord (12:01) ist sieht man an der Siegerzeit von Matthias Pfrommer (12:52), dem derzeit überragenden Athlet im Kreis. - 68 TN. [Homepage](#) [Archiv hier](#) **ist die Liste schon eingepflegt** [Ergebnis zum Ausdrucken](#) [Alle Ergebnisse des Altbulacher Berglaufes seit Beginn](#) (viele Sortiermöglichkeiten)

10. Armin Gotsch	15:42	1. M 50
12. Gunther Moll VL	15:55	2. M 50
24. Uwe Beuerle	17:37	3. M 60
35. Oliver Wendel	18:34	7. M 55
38. Peter Kaupp	18:41	4. M 50
46. Arnold Hörrmann	19:51	1. M 65



## Oberrieder Berglauf 22. 07. 2023

Tamaras Streckenrekord aus dem letzten Jahr um eine knappe halbe Minute unterboten! - 196 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Bilder](#) (schöne auch von Peter) [Laufreport](#) (Vorjahressiegerin Tamara erwähnt)

130. Peter Kaupp 1:16:23 18. M 50

## 35. Böblinger Stadtlauf 9,5 km 22. 07. 2023

Bleibt zu hoffen, dass Armins Muskelprobleme abgeklungen sind und er nach dem Lauf Gunther und Uli Berglauf bestreiten kann. - Starke Leistungen der älteren Altersklassen (37:56 für 1. M 65). **Inzwischen hat sich der "Sieger M65" als 4. der Hauptklasse entpuppt!**- 252 TN. [Homepage](#) [Meldungen](#) [Ergebnisse](#)

28. Armin Gotsch 39:15 3. M 50

## 28. Ranntallauf Nöttingen knapp 5 km/10 km 21. 07. 2023

Oliver hat einen Testlauf bestanden und hofft auf eine 2. Mannschaft M50-M60 für Liebenzell, die Meldungen sind bisher spärlich! - 20 TN 5 km. [Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

5. Oliver Wendel 20:48 5. M

## 1. Wild&Run Oberkollbach gute 7 km/gute 14 km 19. 07. 2023

Toll, dass nun doch 9 Ostelsheimer und Nea dem Aufruf von Carmen (Glückwunsch zu Platz 1) gefolgt sind und beim anspruchsvollen "Erstling" der neuen Oberkollbacher Organisatoren teilgenommen haben. Leider kann ich nur aus der Ferne berichten. Erst mal Kompliment an die tolle neue Homepage und die schnelle Ergebnisübermittlung. "Sicher haben Gunther und Kai über den Felsenweg etwas Vorsicht walten lassen, die beiden schnellsten Frauen waren deutlich schneller". **Da habe ich mich ja kräftig verhasen, hatte Carmen als 59 und Esther als 60 Minuten registriert. Bei guten 14 km sind die Zeiten auch gewiss nicht vorsichtig! SORRY! Hab dann auch noch den um ein Jahr älteren Andreas auf M 60 zurechtgefügt (Fehler in der Liste).** Arnold, Andreas, Friedemann und Peter liefen fast als Kleeblatt ins Ziel. Oliver nützte das Rennen zum Einstieg seines Trainings für die DM 10 km. Sehr stark schätze ich die Leistung von Sarah als 3. Frau ein. Ihre Tochter Nea lief als Achtjährige wieder ein famoses Rennen und Tim ist unser jüngster hoffnungsvoller Athlet. Hier noch eine erste Meinung von Oliver: "Hallo Günter, der Lauf war schwer und anspruchsvoll, der Untergrund zum Teil schwierig zum Laufen, eigentlich nur auf und ab, aber zum

**Training war eine Runde gut. Die gesamte Organisation war sehr gut, auch schnelle Ergebnisse im Internet. LG Oliver'' - Laut Strava sind die Strecken doch deutlich länger als zuvor in der Ausschreibung angeben. Das erklärt auch die mir relativ langsam vorkommenden Zeiten trotz schwerer Strecke. - 99 TN (28 w/71 m)/14 km - 55 TN (21 w/34 m) 7 km - TN 0,8 km (10 m/15 w) [Homepage](#)**

**[Wild&Run](#) [Ausschreibung](#) [Strecke](#) [Meldung](#) [Teilnehmerliste](#) [Ergebnisse](#)**

10. Gunther Moll	1:01:25	1. M 50	
15. Kai Robaczewski	1:04:38	4. M 35	
51. Arnold Hörrmann	1:19:45	2. M 65	
52. Andreas Kampert	1:19:51	4. M 60	
55. Friedemann Hecke	1:21:17	4. M 60	
56. Peter Kaupp	1:22:06	8. M 50	
12. Oliver Wendel	36:53	1. M 55	kurze Strecke
16. Sarah Höfer	38:41	1. W 30	kurze Strecke 3. Frau
3. Tim Rühle	3:14	3. MU13	
4. Nea Felina Höfer TV Altburg	3:38	4. WU10	

### **[24-Stundenlauf Dettenhausen 15./16. 07. 2023](#)**

**Morgens um 10 bei 31 ° gab es einen imposanten Massenstart. Einige Einzelläufer begnügten sich mit einer oder zwei Runden. Der VfL Herrenberg LT schickte eine Buben- und eine Mädelsstaffel ins Rennen. Die Jungs liegen nach 14 Stunden auf Rang 4 mit 116 Runden und 191,864 km, die Mädels mit Chiara und Louisa (jeweils 10 Runden = 16,54 km und immer zwischen Schnitt 4:30 und 4:50) sind sensationell auf Platz 6 mit 107 Runden und 176,978 km. - Herbert hat 22 Runden, liegt auf Platz 95 und macht entweder eine längere Pause oder Schluss. Mal sehen, wie es weiter geht, die 100 km sind nicht mehr zu erreichen (bisher 36,388 km). - Die Strecke ist leider nicht bestenlistenfähig, Frank Sommer lief vor 8 Jahren tolle 185 km. - Tolle Leistung der Mädels, die sich durch die Nacht und starken Regen kämpften. Die Läuferinnen mussten mehrmals in die nassen Klamotten schlüpfen. Louisa bekam Blasen und musste etwas langsamer "treten". Chiara lief als Schlussläuferin die letzte Runde mit Rekordtempo. Die Jungs verloren noch einen Platz, wurden 5. mit 301,028 km und 182 Runden. Auf jeden Fall ein tolles Abenteuer für die Nachwuchsläufer. Mal sehen, ob es eine Wiederholung gibt oder "nie wieder". - Überraschend ist auch noch Friedmann vorbeigekommen und hat ein paar Runden gedreht, der Fuß war aber nicht optimal. - 30 Staffeln, 224 Einzelläufer. [Homepage](#) [Infolyer](#) [Ergebnisse](#)**

113. Herbert Vetter 36,388 km 22 Runden

196. Friedemann Hecke 11,578 km 7 Runden

6. Team VfL Herrenberg LT Mädels 287,796 km 174 Runden

Chiara Krehl 28,118 km 17 Runden

Louisa Krehl 24,81 km 15 Runden

### **Calwer Sprint- und Laufmeeting Calw-Wimberg 13. 07. 2023**

**Günther Henne hatte großes Wetterglück, 2 Tage zuvor und 2 Tage später brutale Bedingungen, heute ein relativ kühler Sommerabend mit leichtem Wind. Tolle felder über 800 m und 5.000 m. Große Spannung und starke Zeiten. Kai lief exakt nach Plan.**

**Armin hat derzeit muskuläre Probleme und kämpfte sich tapfere durch. Im B-Lauf musste Uwe leider fast das gesamte Rennen über alleine laufen, lief aber konstant gut durch. Arnold lag lange Zeit auf gutem Kurs, am Ende verlor er leider etwas an Tempo, konnte aber gut durchlaufen. [Ausschreibung](#) [Teilnehmer](#) [Ergebnisse](#)**

19. Kai Robaczewski 18:38,40 M 35

26. Armin Gotsch 19:34,92 M 50

31. Uwe Beuerle 21:15,91 M 60

34. Arnold Hörrmann 23:14,48 M 65

### **6. Cool-Beach-Trail Bad Liebenzell 2,24 km/240 m HD 12. 07. 2023**

**Hoffentlich gibt es noch einen Parkplatz beim Freibad in Bad Liebenzell, dachte ich bei der Anfahrt. Kein Auto zu sehen, dafür ein Schild, Freibad geschlossen. In der Nacht lief durch einen technischen Defekt ein Drittel des Wassers ab. Michael bekam von Bademeister Basche am Morgen die Nachricht. Die beiden beschlossen, das Bad für uns zu öffnen und die Kioskbetreiber kamen von Pforzheim extra für uns. sensationell. Das**

**Wasser war dann auch wieder aufgefüllt und das gemeinsame Beieinandersein wie immer gelungen. - Der erste Teil der Strecke ist teilweise eine Steinwüste. Leider sind die "Verantwortlichen" nicht in der Lage, nach den Bauarbeiten, die einstmals wunderschöne Strecke halbwegs wieder herzurichten. Ab der Burg gab es dieses Jahr einen Umweg, der aber sehr schön zu laufen war und nach einer langen Flachpassage und einem gut lauffaren Trail auf die alte Strecke führte. Dort lief der führende Tim Weber leider geradeaus weiter und erreichte das Ziel mit einem Umweg von deutlich über einem Kilometer. Schade für ihn und damit feierte Christoph Cremer nicht unverdient seinen ersten Cool-Beach Sieg. Gunther bestätigte seine außergewöhnlich starke Form mit Gesamtplatz 2. Schade, dass Oliver schon im Vorfeld unterwegs gewesen war, seine Klasse war stark besetzt. Ich selbst war sehr skeptisch nach meinem 1. Hochlaufen, bei dem mich Michael Nothacker im Gehen "deklassiert" hatte. Beim**

Wettkampf ging es mit verhaltenem Start dann doch überraschend gut und ich konnte mehrheitlich sogar laufen. Auch beim Gehen sah ich gegen die "Marschspezialisten" dieses Mal sehr gut aus. War wieder eine phantastische Veranstaltung unter sehr netten Laufkameraden. - 43 TN (16 w/27 m). [Ergebnisse](#)

2. Gunther Moll	15:32	1. M 50
16. Oliver Wendel	18:53	4. M 55
22. Günter Krehl	21:19	1. M 75

### **[Ermstal Halbmarathon 09. 07. 2023](#)**

Unter den bisher 447 Halbmarathonteilnehmern ist auch Gunther, mutig, da mittags 33° angesagt sind! - Tolle Leistung von Gunther bei tropischen Temperaturen. Nur um 21 Sekunden den Klassensieg verpasst. - 422 TN.

[Homepage](#) [Teilnehmerliste](#) [Ergebnisse](#)

10. Gunther Moll	1:27:07	2. M 50
------------------	---------	---------

### **[23. Nebelhorn Berglauf 9,7 km/1420 m HD 02. 07. 2023](#)**

Eine spannende Bergwanderung als bisher ältester Teilnehmer steht bevor! Neue Strecke. - Nun hat sich auch Holger zum Bergabenteurer gemeldet. Er wird sich früh - als Bäcker hat er kein Problem damit - von der Pfalz aus aufmachen. 4:50 ist die geplante Abfahrt von hier aus. - Pünktlich losgefahren, etwa am Autobahnende beginnt der Regen. In Oberstdorf etwa 14°, leichter Regen, also sehr angenehm. Parkhaus einst frei, jetzt 15 Euro. Mit Holger knapp 2 km eingetrabt. Start erstmals an der Bergbahn (9.30). Laufe im langen gelben Hemd und mit Windjacke umgebunden. Holger nur im kurzen Shirt. Erstmals Trailstrecke bis Latschenhang. Eigentlich schöner als auf der Straße, nur der Downhill am Ende ätzend steil. Verliere dort bis zu 300 m auf meine Konkurrenz. Insgesamt nicht so anstrengend wie beim Durchlaufen früherer Jahre aber gefühlt ist die Strecke sehr viel länger geworden. Ziehe wieder wie schon 2017 auf knapp 2.000 m die Windjacke an. Sturm lässt die angeblich 7 ° wie angeblich 2° gefühlt wirken. Im letzten Teil sehr starker Nebel, so dass leider so gut wie keine Sicht herrscht.

Zwischenzeiten. 3,76 km/38:00/10:06 - 4,18 km/59:15/14:11 - 1,63

km/25:08/15:27/seltsam. Kalt und nass. Mit 2. Bahn runter. Umziehen im Vorraum Toilette mühsam. Holger wartet im Restaurant. Siegerehrung etwas beengt im Nebengebäude. Holger wird überraschend 3. M 55 und ich werde als einziger M 75 tatsächlich in der richtigen AK geehrt. Nun bin ich tatsächlich Ältester Teilnehmer und das mit 5 Jahren Abstand. Wo ist die Zeit geblieben. Zwar Ziel 1:59:59 deutlich verfehlt aber trotzdem recht zufrieden, auch wenn der flotte Gehstil am Ende etwas abgebaut hat. Immerhin war doch anfangs und teilweise zwischendrin Laufen möglich. Die Fahrt war sehr kurzweilig dank guter Gespräche mit Holger. Eine Wiederholung 2024 scheint nicht unmöglich, dann hoffentlich mit einer erneut vergeblich gemeldeten Tamara. - 255 TN. [Homepage](#) [Teilnehmerliste](#) [Ergebnisse](#)

53. Holger Gravius 1:24:31 3. M 55

236. Günter Krehl 2:02:22 1. M 75

### **Stubai Trail Neustift 32 km/2.800+/750- 28. 06. 2023**

Sensationell was mir Andreas schrieb: "Lieber Günter, nachdem ich Deine Erlebnisse vom vergangenen Berglauf gelesen habe, alle Achtung und meine Glückwünsche, möchte ich auch kurz über mein Abenteuer am letzten Wochenende aus Neustift im Stubaital berichten. Wie ja weisst, bin ich dieses Jahr nicht richtig auf die "Füße" gekommen. Die ständigen Erkältungen und das Gleichgewicht, haben mich derart geschwächt, dass ich es mir überlegt habe, überhaupt noch eine Herausforderung anzunehmen. Aber die Freude am Sport und eine gewisse Erholung, bewegten mich dazu, am letzten Samstag (01.07.) den Stubai-Trail anzugehen. Ich entschloss mich für die Variante von 32 km / 2800 hm - viele andere Unentwegte, haben sich für die 64 Km entschieden. Wie auch Dir, so ist es auch mir ergangen: Fast nur Nebel und ein grauer Schleier, dafür hatte aber, punktlich zum Start um 09.00 Uhr, der nächtliche Dauerregen aufgehört. Von dem erhofften Alpenpanorama war nichts mehr zu verspüren, dafür aber schmierige Wege und auch rutschige Felsen aber mit dem Vorteil, dass die steilen Abstiege ( gesamt 750 hm) verdeckt blieben. Fast als Letzter, von ungefähr 250-300 Gleichgesinnten, bin ich mit meiner vorgeschriebenen Ausrüstungen über die Startlinie und konnte mich dann so langsam vorarbeiten. Bei mäßigem Tempo hatte ich immer gewisse Reserven und habe mich somit - für die letzten 10, steilen, km - zum Gletscher geschont. Diese letzten KM hatten es dann auch in sich: Steil, Geröll, Felsen und später dann die Schneefelder, manchmal musste man auch die Hände einsetzen. Das Ziel war dann am Eisgrat auf 2.900 m. Eigentlich hatte ich dort einen stürmischen Beifall erwartet, dafür war ich sehr einsam - kaum mehr Zuschauer und keine Moderation - vielleicht waren es die kalten Temperaturen und der starke Nebel? - Nein ! Wie später zu erfahren war, gab es einen Toten, weshalb der Veranstalter dann auf allen Pomp verzichtete und es auch im Tal keine Siegerehrung gab. Seine Begleiterin, welche am Ziel weinend gesehen wurde, hat mein und unser Aller, höchstes Beileid verdient. Auch meine liebe Frau war ganz oben, hat alles mitbekommen und war dann überglücklich mich am Zielbanner begrüßen zu dürfen. Trotzdem war ich stolz auf meine Unternehmung, dass ich es geschafft habe und gesund oben ankam, da war mir die Zeit von 6.52 Std egal, womit ich wahrscheinlich noch vor 2-3 Jahren nie zufrieden gewesen wäre. Aber eins war sicher: Konditionell war es eins meiner schwersten Läufe ( heute eher strammes Bergwandern ) und für mich fast unvorstellbar, dass der Sieger nur 3.37 Std benötigte - Traillauf macht Spaß ! Na ja - jetzt hat mich der getaktete Alltag wieder im Griff, hoffe aber trotzdem, dass wir uns nächstens mal wiedersehen. Dir alles Gute von Deinem Sportfreund Andreas". - Wahnsinn, was Trailläufer alles mitschleppen müssen. Nun früher war ich auch mit schwerem Bergrucksack unterwegs. Nicht allerdings bei meinem Lauf von der Talstation über das Ziel hinauf über den Gletscher bis TOP TYROL 3.210 m. Im Rucksack zwar Bekleidung lang und Getränk, aber mit T-Shirt und kurzer Hose. Auf jeden Fall große Hochachtung, Andreas, das war noch eine Nummer größer als mein Spaziergang aufs Horn. - 275 TN (59 w/216 m) [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Meine Touren anlässlich der WM 2014 ausführlich](#) [weniger ausführlich und beschriftet](#)

194. Andreas Kampert 6:52:52 28. Senior Master Men

## 25. Holger-Nothacker-Gedächtnislauf Schömberg 28. 06. 2023

Mit 78 Teilnehmer und davon etwa 40 bis 50 am heutigen Tag hatte Michael beim Jubiläumslauf eine erfreuliche Resonanz. Eine von ihm bestens markierte anspruchsvolle Streckenführung (die fest angebrachten Schilder werden von schnellen Hirschen schon mal übersehen) wies auf meiner Uhr 310 Höhenmeter auf. Meist gab es schöne Wege, manchmal war der Schotter etwas grob. - Dass ich geplant 10 Minuten früher loslief war die goldrichtige Entscheidung. Deshalb war ich auch ohne Vereinstrikot unterwegs, was beim Massenstart ein "NO GO" gewesen wäre, und mit etwa 1,1 km Gehpausen auf den Abwärtspassagen war ich am Ende mit nur 41 Sekunden über der 2021er Zeit nicht unzufrieden für diesen Trainingslauf. Lange musste ich auf den Führenden Matthias Pfrommer warten, was bestätigte, dass Michael seinen obligatorischen Spätstart wieder deutlich ausgekostet hatte. Nach einer Ewigkeit kam Tim Weber und dann schon Nora, die am Vortag mit Katrin Kommer und Sabrina Mockenhaupt-Gregor ein hartes Training durchgezogen hatte. Gunther war stark unterwegs und es dauerte erstaunlich lange bis Armin ihm folgte. Den ganzen Trail hinunter war ich konzentriert, um ihm Platz zum Überholen zu lassen. Erst ganz am Ende kam er. Wieder war die lange ebene Passage zwischen 6 und 9 Kilometer gefühlt endlos, obwohl ich da automatisch etwa 6:30 lief. Trotzdem war es ernüchternd wie einige andere an mir "vorbeirauschten", allerdings auch nur in einem Tempo, das mir vor 10 Jahren nur ein müdes Lächeln gekostet hätte. Einer der "Vorbeirasenden" war Volker, der mit seiner Endzeit zurecht sehr zufrieden war. - Oliver hatte sich im Vorfeld über 3 km knapp zum Gesamtsieg durchgekämpft. Heute begnügte er sich mit 5,4 Kilometer. - Die Kinderklinik hatte für Getränke und Essbares gesorgt und Michael ehrte die jeweils Besten der verschiedenen Läufe. Es war wieder ein schönes Treffen der Läuferfamilie mit vielen guten Gesprächen. - 10 km: 41 TN (13 w/28 m); 5,4 km: 28 TN (13 w/15 m); 3 km: 9 TN (4 w/5 m). [Ergebnisse](#)

7. Gunter Moll	41:10	2. M 50
8. Armin Gotsch	43:12	3. M 50
15. Volker Held	48:42	3. M 55
33. Günter Krehl	1:11:34	1. M 75
7. Oliver Wendel	25:24	1. M 55 (5,4 km)
1. Oliver Wendel	13:564	1. M 55 (3 km)

## 18. Run & Fun Tuttlingen Halbmarathon 25. 06. 2023

Spontan hatte Volker am Mittwoch beim Läuferabend Michaela Kummer (2. W55) angeboten, sie in Tuttlingen über die Halbmarathonstrecke zu führen. Das hat wieder einmal super geklappt, Zieleinlauf im Video, mit guten Zeiten bei großer Hitze. - 251 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Videoeinlauf Volker/Michaela](#)

94. Volker Held 1:50:40 8. M 55

### 13. Leonberger Citylauf ca. 9,6 km 24. 06. 2023

Armins Begeisterung für diesen Lauf hat Ralf Weiss (5 km 26:35) und seine Iris (46:15) zur Teilnahme bewegt und Ralf (er hat bei seinem Lauf abgestoppt und ein paar schöne Bilder fotografiert) hat wohl auch Tamara dafür gewonnen. Sie lief auf dem sehr kurzen Zehner wieder sehr gut. Armin wird sicher noch genauer berichten. - Aus der Ferne sollte man ja nicht urteilen, aber Zehnerklassen (und in der 70+ ist man als Hundertjähriger Freiwild - zumal die Jahrgangsangabe wohl vom Datenschutz geschluckt wird) bei doch großer Teilnehmerzahl sind nicht fein. Erschreckend die Bezeichnungen, die heutzutage die Vereinsangabe ersetzen, selbst die Sieger laufen für "Reifen" und "Theater" und sind nirgends in Bestenlisten zu finden. Leichtathletik ade. 344 TN /78 w/266 m). [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

10. Tamara Schütz 36:34 1. W 30 2. Frau

18. Armin Gotsch 37:59 2. M 50

### 55. Stammheimer Läuferabend 2.000/3.000 m 21. 06. 2023

Gelungene Veranstaltung mit 3 Superhelfern. Viele persönliche Bestzeiten und zufriedene Athleten. Tamar lief von zu Hause her warm und nach einer schönen Siegerehrung (fast alle Athleten waren noch da) wieder zurück. Ihr Rennen nach der Erkältung am Wochenende war sensationell stark. Pascal zeigte die erwartete starke Leistung. Gunther bestätigte seine Einteilung in den schnellsten Lauf. Da hätte Armin zwar auch hingehört, aber er musste seine Kinder rechtzeitig ins Bett bringen und war deshalb im B-Lauf haushoch überlegen. Kai konnte knapp hinter Gunther seine starke Form bestätigen. Sehr überraschend war der starke Auftritt von Uwe, der einen Tag nach seinem Zahnarztbesuch wie "gedopt" (Zahnarztsspritze) die letzten 100 m durchspurtete. Nicht zu vergessen, die schnellen 2 Kilometer unseres jüngsten Athleten Tim, hoffentlich bleibt er bei der Stange. - 5 TN 2.000 m/38 TN 3.000 m.

[Ergebnisse](#) [Album von Herbert Vetter](#)

4. Pascal Nothacker 10:04,8 1. M

8. Tamara Schütz 10:29,4 1. W 35 Gesamtsiegerin

11. Gunther Moll 11:05,7 1. M 50

12. Kai Robaczewski 11:06,6 2. M 35

13. Armin Gotsch 11:21,2 2. M 50

19. Uwe Beuerle 12:13,0 1. M 60

4. Tim Rühle 8:39,6 1. M 10 2.000 m

## 6. Cool-Beach-Trail Calmbach 1,8 km/228 m HD 20. 06. 2023

Armin schreibt: "Wir Läufer des Hauptlaufes dürfen auch mal Glück haben. Dafür war es heiß. Aber ein toller Fight mit Christoph, der die ganze Strecke vor mir war, ich ihn 250 Meter vor dem Ziel auf dem relativen Flachstück überholen und mich 20 Meter absetzen konnte, er dann 15 Meter vor der Hütte aber konterte und ich auf dem Steilstück nichts mehr entgegensetzen konnte. Hat Spaß gemacht, wie auch Michas tolle Siegerehrung!" Mein Vorlauf über die vielen Stöcke war nicht ganz unproblematisch. - 41 TN (16 w/25 m). [Ergebnisse](#)

3. Tamara Schütz	12:12	1. W 35	Gesamtsiegerin
5. Armin Gotsch	12:15	1. M 50	
7. Gunther Moll	12:58	3. M 50	
15. Oliver Wendel	16:17	2. M 55	
23. Andreas Kampert	18:07	2. M 60	
31. Günter Krehl	20:07	1. M 75	

## 34. Hohenneuffen-Berglauf BW Meisterschaft Beuren 9,3 km/535+/180-HD 18. 06. 2023

Nach Tamaras neuerlichem Ausfall war ich gefordert, die auf dem Tablett vorhandene Medaille abzuholen. Wie erwartet 3. M 75 von 3. Immerhin war ich beim Gehen in meinem Leistungsbereich der mit Abstand Stärkste. Was ich aber mit Mühe 50 bis 100 m bergauf dadurch gewonnen hatte, zerrann zum Beispiel am Schlussgefälle mit 100 bis 250 m wieder. Vor 14 Jahren noch 47:39, vor 6 Jahren dann schon 1:03:32 und nun gut weitere 10 Minuten Zuschlag. Pascal war Edelfan und hat tatsächlich einen gelungenen Überholversuch kurz vor der Burg aufs Foto gebannt. Wie schon im Vorfeld die Meldelisten waren auch die Ergebnisse etwas unausgegoren und die Siegerehrung hat recht lang gedauert. Trotzdem vielen Dank den rührigen Organisatoren, dass sie diesen traditionellen Berglauf am Leben halten und sehr gut organisieren. Beim 1. 1989 waren 8 vor mir heute bei der BW nur noch 5 hinter mir (beim offenen Lauf wenigstens 36). - 348 TN/BW 98 TN. [Ergebnisse](#) [Bilder von Andreas Vielmeier](#)

312. Günter Krehl	1:13:50 (1:13:39 netto)	3. M 75	BW 93.	3. M 75
-------------------	-------------------------	---------	--------	---------

## 38. Holzgerlinger Waldtrail 5/10 km 17. 06. 2022



**Heiß war es wohl, Armin der derzeitigen Form entsprechend gut. Chiara und Tanja zwar langsamer als letztes Jahr (Chiara alleine), die beiden im Gesamtfeld der 61 Frauen aber in der Top 4. Dazu noch Platz 2 für Chiara mit der Mannschaftswertung! - 188 TN 10 km/139 TN 5 km. [Ergebnisse](#)**

20. Armin Gotsch 41:46 2. M 50  
29. Chiara Krehl VfL Herrenberg 23:50 3. W 2. WU16  
29. Tanja Krehl 23:50 4. W

### **15. Wildbader Sommerbergbahn Stäffeleslauf 16. 06. 2023**

**Dank an Oliver, bei dem ich parken durfte. Er nahm den Wettkampf als gutes Training und war am nächsten Tag gut erholt auf der Calmbacher Bergsprintstrecke als Streckenputzer unterwegs. Jetzt haben wir Vorläufer das Pech, dass die anderen 20 bis 40 Sekunden schneller sind ohne die Hindernisse, die der fleißige Wildbader aus dem Weg geräumt hat! - Peter war nur wenig langsamer als 2022. Auch ich verlor 27 Sekunden, eigentlich vor allem, weil mir auf den letzten 200 Stufen doch sehr "der Saft ausging". Immerhin in der neuen AK an den Treppen noch vorn. Alte Bekannte (Alois Knauer, Jochen Bechtle, Willi Pfister mit Frau) und aktuelle Sportkameraden getroffen. Rekordteilnahme. Gewaltige Leistung von Guido Schmid, Beate Braun und ihrem Team. Wahnsinn die Leistung der besten Feuerwehrsportler. Schöne Hocketse, aber die Enge ist natürlich etwas "bedrückend". Deshalb war die späte (verständlich) Siegerehrung auch "anstrengend". Immerhin wurden die Achtziger noch nach uns geehrt. So um 11 zu Hause. - 259 TN (208 plus 51 Feuerwehr)/25 Minilauf. [Homepage Wildbad Ausschreibung Ergebnisse](#)**

55. Peter Kaupp 12:59 4. M 50  
88. Oliver Wendel 14:59 9. M 55  
91. Günter Krehl 15:08 1. M 75

### **54. Stammheimer Läuferabend 800/1.500 m 14. 06. 2023**

**Ein toller Läuferabend mit einem Spitzenhelferteam: Günter Schrön, Volker Held, Udo Stossberger und als Fotograf Herbert Vetter. Spannende Wettkämpfe, super Sport, wenn auch nicht auf dem Spitzenniveau vergangener Tage. Tamara hat die 5 Minutengrenze hauchdünn gestreift und hat taktisch und kämpferisch überzeugt. Gunther lief mit einer tollen Einteilung von Rang drei zum Sieg im B-Lauf. Sehr mutig zeigte sich Armin, der lange das Tempo machte und nach der Sorge um seine Muskulatur erstaunlich gut durchhielt. Oliver hatte sich nach seinem Start auf der kurzen Strecke kurzfristig noch für die 1.500 nachgemeldet und streifte überraschend den Viererschnitt. Sarah zeigte einen starken Schlussspurt konnte Sabine Behnke aber um 4 Zehntel nicht mehr abfangen. - Über 800 m konnte Oliver die 3 Minuten deutlich unterbieten. Mala hatte ich mit 4:30 als Zielzeit eingetragen. Sie zeigte eine fulminante**

erste Runde (Schritt wie die Mama), dann kämpfte sie sich mit einer starken Zeit über die zweite Hälfte. Mit etwas mehr Erfahrung reift da eine hoffnungsvolle Nachwuchsläuferin heran. Schade, dass Nea nicht starten konnte, da ihr Ballettraining leider annähernd parallel stattfindet. - Danke auch an Volker, der noch schnell Batterien für das Mikro besorgte und sein Kontrollstoppen war Gold wert, da meine Uhr nur bis zum viertletzten Läufer des C-Laufes über 800 m durchgehalten hatte. - 27 TN 800 m/26 TN 1.500 m. [Ergebnisse](#) [Album von Herbert Vetter](#) [Video](#)

5. Tamara Schütz	5:00,8	1. W 35	Gesamtsiegerin
7. Gunther Moll	5:18,9	2. M 50	
9. Armin Gotsch	5:27,5	3. M 50	
15. Oliver Wendel	6:06,4	2. M 55	
22. Sarah Höfer	6:25,2	1. W 30	
12. Oliver Wendel	2:54,4	1. M 55	800 m
26. Mala Schütz	3:56,5	1. W 7	800 m jüngste Teilnehmerin

## 20. Gaißeschennerlauf Kieselbronn 10 km 10. 06. 2023

Laut Ralf Weiss war Armin zwar nicht pünktlich am Start wurde aber "noch sensationell Gesamtdritter". Na 2 Minuten hinter dem Feld herrennen und bis auf 2 alle überholen ist wirklich stark. - Beim Halbmarathon waren sehr viele Oberkollbacher Sportkameraden am Start, Carmen Keppler standesgemäß Siegerin in Kieselbronn. 73 TN (21 w/52 m). [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

3. Armin Gotsch	43:09	1. M 50	
-----------------	-------	---------	--

## Cool-Beach-Trail Bad Teinach 1,78 km/162 HD 01. 06. 2023

Pascal entwickelt sich immer mehr zu unserem Aushängeschild. Speziell im oberen Teil auf der Steigung zeigte er seine Qualitäten. Für den Flachteil wäre ein 1.500 m (und 3.000 m) Start bei meinem Läuferabend ein super Training. - Tamara konnte sich dieses Mal nur knapp bei den Frauen behaupten. Wenn man aber bedenkt, dass sie mit Gunther und Uli Ohngemach beim Vorlauf schon auf der Startgeraden etwa 150 Meter Umweg gelaufen ist (sicher mehr als 30 Sekunden) und auf halbem Schlussanstieg noch einen Verlauffer hatte, so ist die Zielzeit doch relativ wesentlich stärker einzuschätzen. Armin hat Gunthers Vorlaufzeit (wohl auch mit Umweg) beim "Massenstart" (so darf man den eigentlich auf der schmalen Treppe nicht nennen, besser "fließender Start") äußerst knapp verfehlt. Oliver, Andreas und Sebastian waren bei ihren Vorläufen aktiv. Ich selbst war im Ziel zufrieden, immerhin 39 Sekunden schneller als 2022, damals aber noch mit großen Fersenproblemen. - Wieder schöner Abschluss im Freibad Teinach mit der gewohnt schönen Siegerehrung von Michael. 49 TN (17 w/32 m). [Ergebnisse](#)

2. Pascal Nothacker	9:34	1. M
4. Tamara Schütz	10:52	1. W 35
5. Gunther Moll	11:03	1. M 50
6. Armin Gotsch	11:05	2. M 50
19. Oliver Wendel	13:40	2. M 55
24. Andreas Kampert	14:37	2. M 60
29. Günter Krehl	15:16	1. M 75
31. Sebastian Hess	15:40	3. M 45

### **Südpfalzlauf Rülzheim 10 km 29. 05. 2023**

**Holger hat leider in letzter Zeit nicht viel trainiert. Dafür gelang ihm ein gleichmäßiger Lauf mit einem extrem schnellen letzten Kilometer (3:43). Schade, dass ihm trotzdem 3 Sekunden zum Klassensieg fehlten. - Herbert hatte mit dem Training wieder begonnen, die Waden machen mit aber nun kamen neu Oberschenkelprobleme, so dass er große Teile gehen musste. - 186 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

23. Holger Gravius	40:49	2. M 55
178. Herbert Rollwa	1:13:16	9. M 70

### **Deutsche Meisterschaften 24 Stundenlauf Braunschweig 27./28. 05. 2023**

**Friedemann hat es versucht. In den ersten Stunden von Platz 40 über 36 auf 34 vorgearbeitet, immer in der AK auf Rang 4, setzten ab km 40 wieder die Fersenspornschmerzen ein. Nach längerer Behandlungspause zurückgefallen auf 48, gingen noch 3 Runden im flotten Tempo. Danach kam leider das nicht unerwartete Aus! Schade! - Nun gilt es für Volker die Nacht gut durchzuhalten, gegen die Müdigkeit erfolgreich zu kämpfen und seine restlichen "Schäflein" gut zu betreuen. [Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Live Ergebnisse](#)**

Friedemann Hecke 45,084 km Ausstieg

### **30. Stuttgart Lauf Halbmarathon 17. 05. 2023**

**Gute erste Marke für Pascal. Darauf lässt sich aufbauen wie Armin richtig schreibt. 1:17 sollte in naher Zukunft kein Problem sein. Der alte Eddy lief in der M55 noch 1:13**

in Stuttgart auf der nur mittelschnellen Strecke. Heut mal wieder nur für Zuschauer ideale Witterung, für Läufer natürlich etwas zu warm - obwohl Stuttgart in der Vergangenheit wesentlich heißere Tage hatte. Platzierung von Pascal fast sensationell als 41. Mann (nur 3 Frauen schneller) also unter den ersten 1,02 % in dem Riesefeld! - 4.303 TN (1.278w/3.023 m). [Homepage](#) [Starterliste](#) [Ergebnisse](#)

44. Pascal Nothacker 1:23:19 (39:04 bei 10 km) 10. M

1. Noam Hess KISS Calw 2:16 Sieger bei 417 Bambinis über 500 m (Ergebnisse nach Alphabet)

10. Pauline Hess KISS Calw 6:48 bei 167 Mädchen Jahrgang 2014 über 1.400 m

## 25. Stammheimer Doma-Berglauf Stammheim 21. 05. 2023

Ideale Laufbedingungen von der Temperatur: Trocken etwa 11 °, im Wald störte kein Wind. Die Strecke war leider noch etwas feucht und durch die vielen Waldarbeiten mancherorts etwas schmierig. Hoffentlich bessert sich die "Kieswüste" der ersten 600 Meter bis 2024. - Schön, das doch eine zahlreiche Schar sich bei der Siegerehrung eingefunden hatte. Alle waren mit der Bewirtung von Familie Zeiler hochzufrieden. - Großen Dank an meine Helfer, Günter Schrön entpuppte sich erneut als phantastischer Schreiber, nachdem meine Hauptstoppuhr zum 2. Mal ihren Geist aufgegeben hat - eine Neue muss nun her. Mit Urkundenschreiber Volker und Günter sowie Herbert hatte ich bei der Auswertung ein Superteam. Wir waren so schnell wie nie fertig, so dass wir uns sogar noch vor der Siegerehrung unser Essen schmecken ließen. - Große Hochachtung Gunther, Start an diesem schweren Tag und eine phantastische Leistung dazu. Klar, dass du deinen Pokal nicht selbst in Empfang nehmen konntest. Unglaublich Armin, nachdem ihm das Hochlaufen in den letzten Tagen so Beschwerden machte, dass er mit einem Startverzicht liebäugelte, war er sensationell weit vorn. Tamara war etwas übermotiviert auf den ersten Metern, trotzdem siegte sie souverän und im Anbetracht ihres Trainingsrückstandes waren 34 Sekunden langsamer als 2022 eine sehr gute Leistung. Die drei gewannen auch erfreulicherweise die Mannschaftswertung. Nach dem kurzfristigen Ausfall von Sarah und dem Startverzicht der anderen Frauen gab es mal wieder keine Damenmannschaft. Peter lief stark, auch Andreas überzeugte auch wenn es nur zu Platz 6 in der bärenstarken M 60 reichte. Dafür gewann Arnold erneut seine Klasse, darüber freuen wir uns besonders. Schön auch, dass Oliver spontan zu einem Trainingslauf nachmelden konnte. - 51 TN. [Ausschreibung](#) [Höhenprofil](#) [Strecke](#) [Google Earth](#) [Spenden für bedürftige Kinder](#) 2008 bis 2023 zusammen 5.014 Euro [Ergebnisse](#) [Album](#) [Video Start](#) [Video Ziel](#)

**Ewige Bestenliste Domaberglauf:**

[Namen aller Teilnehmer von 1998 bis 2023](#) [Alle Listen 1998 bis 2023](#)

**Ewige Bestenliste 2000 bis 2023:** [Gesamteinläufe](#) [Frauen](#) [Altersklassen](#)

4. Gunther Moll 22:25 1. M 50

5. Armin Gotsch 22:36 2. M 50

6. Tamara Schütz	22:40	1. W 35
20. Peter Kaupp	27:12	4. M 50
28. Andreas Kampert	28:29	6. M 60
29. Arnold Hörrmann	29:01	1. M 65
32. Oliver Wendel	29:36	4. M 55

### **37. Schluchseelauf 18,2 km 14. 05. 2023**

**Schön mal wieder von Thilo zu hören. Letztes Jahr war ich für Laufreport vor Ort. - Sebastian Groteloh wurde 41. (2. M 45) in starken 1:11:34. - 2128 TN. [Ergebnisse](#)**

246. Thilo Moser 1:23:16 (1:23:27) 18. M 55

### **41. Feuerbacher Volkslauf 10 km 13. 05. 2023**

**Nachdem ich befürchtet habe, dass Armin wochenlang ausfällt, hat er wieder mal mit einer schnellen "Dreiviertelgenesung" uns alle überrascht. - 102 TN. [Ergebnisse](#)**

17. Armin Gotsch SG Stern Sindelfingen 43:09 2. M 50 6. BWBV 2. M 50

### **Gutsmuths-Rennsteiglauf 73,9 km 13. 05. 2023**

**Herbert hat mal wieder gezeigt, wenn man sich etwas vornimmt, seine Leistung realistisch einschätzt und mit dem Kopf bei der Sache ist, dann sind auch solche Distanzen trotz wenigem Training machbar. Gratulation fürs Durchhalten! -1641 TN  
[Homepage](#) [Starterliste](#) [Ergebnisse](#)**

1540. Herbert Vetter 11:14:42 159. M 60

### **2. Cool-Beach-Trail Schinderbach von Calw nach Alzenberg 1,91 km/227 HD 11. 05. 2023**

**Steil, steiler, Schinderbach. Gute 24 Minuten abwärts für knapp 2 km, dabei im flachen oberen Teil flott unterwegs. - Mit Stöcken erstaunlich kraftlos den extrem steilen ersten Kilometer hochmarschiert. Oben dann langsames Laufen hinter Gerlinde Kienzler. - Tamaras Comeback wie erwartet (ihr Start war allerdings nicht erwartet) bärenstark. Aber auch sie musste erstmals bei einem Berglauf etwas gehen. Gunther überraschend nach seinem starken Zehner vom Vortag nur 9 Sekunden dahinter. Andreas überrascht**

**immer wieder nach langsamem Start mit einer sehr guten Endzeit. Für Oliver war die Strecke etwas zu steil, er hatte seinen Start schon im Vorfeld absolviert. - Schöner Ausklang im Hirsch in Altburg und wieder herzlichen Dank an Michael, der wieder mit Herzblut organisiert hatte. - 33 TN. [Ergebnisse](#)**

3. Tamara Schütz	13:29	1. W 35
4. Gunther Moll	13:38	1. M 50
16. Andreas Kampert	16:58	2. M 60
22. Oliver Wendel	19:23	3. M 55
24. Günter Krehl	19:53	1. M 75

## **12. Bad Liebenzeller Paracelsuslauf 5/10 km 10. 05. 2023**

**Ideale Wetterbedingungen, allerdings etwas feuchte/nasse Stellen. Gunther lief sich recht schnell über 5 km ein, um war dann auf der doppelten Strecke sehr stark. Arnold steigerte sich gegenüber dem Märzlauf deutlich und wurde mit dem Klassensieg belohnt. Oliver und Sebastian "bevölkerten" das Mittelfeld über 5 km . Meike hatte seit dem Diefenbachlauf nicht mehr trainiert und ließ trotzdem als 3. Frau ihre alte Klasse aufblitzen. - Beeindruckend Noam als Gesamtsieger der Bambinis. Er lief clever auf der Innenbahn auf dem Rasen, während die Konkurrenz zum Großteil durch die großen Pfützen rannte. Stark auch Tim und Samuel (Enkel von Ewald und Uschi) über 800 m. - Ich hatte einen schönen Marsch, nachdem ich den großen Rückstand durch Start weit hinten wett gemacht hatte, ging ich die gesamte Strecke hinter Markus Kraft, der in toller Technik deutlich schneller als im März war und 1 Sekunde vor mir bleiben durfte. - 79 TN 10 km/162 TN 5 km/31 TN Walking [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

9. Gunther Moll	38:33	2. M 50
42. Arnold Hörrmann	47:57	1. M 65
20. Gunther Moll Jesus läuft	20:44	18. M
39. Meike Hess Jesus läuft	22:46	3. W
40. Oliver Wendel	22:47	37. M
71. Sebastian Hess Jesus läuft	25:15	65. M
2. Günter Krehl	34:06	2. M Walking
1. Noam Hess Jesus läuft	1:25	1. MU8 400 m
3. Tim Rühle	3:06	3. MU12 800 m
12. Samuel Schremmer	3:16	9. MU12 800 m

## 29. Sindelfinger WerkStadt-Lauf 10,6 (?) km/5,8 (?) km 07. 05. 2023

Da es über die Sindelfinger Kurzstrecke keine AK Wertung gibt bleibt es für Armin bei 2 Klassensiegen dieses Wochenende. Das Comeback ist also voll geglückt. - Louisa und Henryk waren auf der schwierigeren Strecke bei doch sehr warmen Temperaturen wohl deutlich schneller als in Merklingen unterwegs, wobei die Streckenlänge auf Strava deutlich unter 10 anzeigte. Wären es 10,8 km so wäre Katharina Jaiser klar schneller als zu ihren Glanzzeiten, als sie Kreisrekorde aufstellte und deutsche Spitzenklasse in der Juniorenwertung war. - Über die kurze Strecke waren die Silberpfeile wieder traditionell wieder geschlossen im Ziel (die deutlich überlegenen Sieger allerdings auch), mit Marlena Götza hatten sie eine schnelle Triathletin in ihren Reihen, die neu für den VfL Sindelfingen startet. Thomas, Wolfgang und Markus platzierten sich deutlich hinter Chiara, die dieses Mal ohne Begleitung als souveräne Siegerin der WU16 sogar 10. von 132 Frauen wurde. - Armin hat leider weniger Gutes zu berichten: *"Hallo Günter, beim sehr schönen Gäufelder Lauf in Öschelbronn auf angenehmen, leicht profilierten Waldwegen am Samstag (6.5.) bei herrlichem Laufwetter (naja, fast ein bisschen zu warm) durfte ich den 3. Gesamtplatz belegen und anschließend die zügig durchgeführte Siegerehrung mit AK-Siegerehrung (was ja leider nicht mehr überall selbstverständlich ist) genießen. Für die AK-Platzierten gab es zwar nur Urkunden, dafür wurden die Preise anschließend verlost. Gelaufen bin ich allerdings mit einem leichten Ziehen im hinteren linken Oberschenkel, das mich seit dem BWBV-Lauf in Sindelfingen am 22.4. begleitet. - Die erste Runde des Sindelfinger WerkStadt-Laufs am nächsten Morgen (7.5.) konnte ich auch noch locker absolvieren – bei ebenfalls sehr warmen Temperaturen – aber ich musste ja nicht Vollgas laufen, sondern habe Marlene begleitet und am Ende noch versucht Oli ins Ziel zu „treiben“, während Kai und Uwe ganz locker leicht vor uns liefen. Es ist immer wieder schön mit dem Gefühl eines „Heimspiels“ durch die Sindelfinger Stadt und den Sommerhofenpark zu laufen, denn so viel wie dort werde ich selbst in den „echten“ Heimatläufen kaum angefeuert. Hat echt Spaß gemacht und der zweite Platz mit dem Team ist natürlich eine schöne Belohnung. Bescheiden war dann die zweite Runde, die ich eigentlich erstmals schneller laufen wollte als die erste Hälfte. Gleich zu Beginn, als ich wieder zu Marlene aufschließen und fragen wollte, ob sie Begleitung möchte oder ich vorne weg laufen dürfe, ist es mir volle Kanne in den Oberschenkel gestochen. Nix mehr mit leichtem Ziehen, jetzt waren das Höllenschmerzen. Ich musste mehrfach anhalten und wollte aussteigen, habe mich dann aber humpelnd über die Strecke gequält. Denn noch soll die Serie ohne abgebrochene Läufe anhalten. Aber Spaß gemacht hat es nicht mehr wirklich. Vermutlich wären die meisten anderen Läufer (vernünftigerweise?) ausgestiegen. So kam ich gut drei Minuten langsamer als geplant ins Ziel, wurde aber unverständlicherweise mit dem 1. AK-Platz belohnt. Es waren schließlich ein M55er und zwei M60er schneller als ich. Glück gehört halt auch mal dazu. Pech hatten nach erfolgter schöner Mannschaftssiegerehrung bei herrlichem Wetter allerdings die Kids. Mit Noah kam ich beim Bambini-Lauf noch fast trocken ins Ziel, der Rest durfte über die Strecke schwimmend absolvieren bzw. wurde zumindest ziemlich nass. Die Veranstalter haben vernünftigerweise kurzerhand manche Läufe zusammengelegt, um die vielen Kinder- und Schülerläufe noch zügig durchzuziehen, was manchen zum Verhängnis wurde, weil ihr Lauf bereits vorbei war als sie sich trotz des Regens in den Startbereich begaben. Wir sind dann auch schnell vor dem Regen geflüchtet. Eine schöne Veranstaltung, die für die Kinder mehr Wetterglück verdient gehabt hätte! Einziges Manko: Die Angabe der Streckenlänge: Der Mercedes-Benz-Firmenlauf ist nicht 5,8 km, sondern nur ca. 5,5 km lang, der Hauptlauf anstatt angegebenen 10,6 km sogar nur 9,7*

*km. Pech (oder Unvernunft?) ist auch, dass ich in nächster Zeit wohl nicht werde laufen können. Ob es eine Zerrung, ein Muskel(faser)riss oder was anderes ist, weiß ich nicht. Aber ich kann kaum gehen/spazieren. Deshalb wünsche ich Euch heute viel Spaß im Training (auch wenn das Wetter nicht so toll aussieht) und hoffentlich bis bald!!! Sportliche Grüße Armin" - 414 TN 5,8 km/196 TN 10,6 km/47 Männermannschaften in der Teamwertung. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)*

29. Armin Gotsch	42:31	1. M 50
142. Louisa Krehl VfL Herrenberg LT	55:37	2. WU20 21. W
143. Henryk Krehl RV Adler Kuppigen	55:38	23. M 50
17. Kai Robaczewski Ostelsheimer Silberpfeile	22:18	16. M im Teamlauf Platz 2
21. Armin Gotsch Ostelsheimer Silberpfeile	22:19	19. M im Teamlauf Platz 2
58. Chiara Krehl VfL Herrenberg LT	25:32	1. WU16 10. W
151. Thomas Stahl PCE Runner 2	29:02	131. M im Teamlauf Platz 9
184. Wolfgang Witt Q-lympians - Die Halbgötter	30:59	154. M im Teamlauf Platz 36
208. Markus Kleinert Q-lympians - Die Halbgötter	31:56	172. M im Teamlauf Platz 36

### **Gäufelder Lauf 7,7 km 06. 05. 2023**

**Unsere beiden "Strategen" wählten den kürzeren Lauf (42 TN liefen 14,4 km) und kamen beide auf das Treppchen, was nicht jedem heute glückte. Armin hat sich als Gesamtdritter gut für morgen eingelaufen und Herbert tätigte erfolgreiches Tempotraining für seinen Supermarathon am 13. Mai am Rennsteig. - 83 TN**  
[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

3. Armin Gotsch	30:56	1. M 50
54. Herbert Vetter	44:33	3. M 60

### **39. Kandelberglauf 12,2 km/940 m HD 06. 05. 2023**

**Allerhand war anders heute. Schon die Anfahrt über Schramberg (Navi hat mich noch nie so geführt) war kurvig, "ampelig" und "30/40iger zonig". Anmeldung im katholischen Gemeindehaus, in der alten Halle wurde geturnt. Peter konnte ich noch auf unseren alten Parkplatz lotsen. Er meinte bei Kilometer 10 hätte er keine Lust mehr gehabt und wäre am liebsten umgedreht. Er wäre dann sicher schneller im Tal gewesen aber ohne "Gipfelsieg" hätte der Frust überwiegt. Früher war es manchmal so, dass man einen guten Lauf hatte, obwohl man sich vor dem Start schlecht fühlte. Nun heuer war ich auch etwas skeptisch, hatte mir 1:40 und damit knappen 8er Schnitt als realistisch vorgenommen, 2018 waren ja die 1:28:54 auch nicht mehr die Welt. Petra**



hatte noch in der W 60 eine 1:24:11 geschafft. Ihre W 45 Bestzeit von 1:09:29 hätte heuer mit mit 10 Sekunden Rückstand zu Platz 2 gereicht und Rang 3 war mehr als 6 Minuten langsamer. Immerhin konnte ich wie vorgenommen die gesamte Strecke ohne Gehen zurücklegen. Doch war ich beinahe doppelt so lange unterwegs wie 1989, meine 54:20 hatten damals zu Platz 21 gereicht, wäre dieses Jahr sicherer Rang 2 gewesen. Die lange Wettkampfzeit erinnert an Marathon. Am Ziel benötigte ich noch nie so lange zur Regeneration. Selbst letzte Woche bei der DM war ich wie üblich beim Berglauf nach einigen Sekunden Ausschneifen total erholt. - 80 Minuten auf den Bus warten - Peter hatte die Abfahrt des vorherigen auch versäumt - und eine beinahe 40minütige Talfahrt ließen uns ohne Kaffee (Kuchen hatte ich vorausschauend schon vorher gekauft) und Siegerehrungsbesuch kurz vor 19 Uhr zur Heimfahrt bereit machen. Da hatte ich noch eine Schrecksekunde beim Überholen. Sicher mit 200 km/h brause von hinter ein Wagen mit Dauerlichthupe daher, setzte sich dann vor mich und bremste abrupt ab, nur durch Vollbremsung konnte ich den Auffahrunfall verhindern. Der Wagen heulte dann auf und flog sicher wieder mit 200 km/h bis zum nächsten Wagen, der ihm auf der linken Spur im Weg war. Dies gehört eigentlich nicht zu einer Laufberichterstattung, wird mir aber bei meinem 12 und wohl letzten Kandelberglauf in unangenehmer Erinnerung bleiben. - 221 TN [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#)

117. Peter Kaupp 1:25:58 10. M 50

203. Günter Krehl 1:43:19 4. M 75

### **Deutsche Berglaufmeisterschaft Bühlertal Hundseck Berglauf 9,9 km/654 m HD 29. 04. 2023**

Nach den Absagen von Gunther und Tamara waren Uwe und ich ein kleines feines Team. Pascal fuhr mit den Pfrommers, Andreas war wie Peter alleine unterwegs und Holger kam mit Herbert aus der Pfalz. Gute Bedingungen, etwa 13/14° und trocken. Pascal lief in der offenen Wertung noch stärker als sowieso erwartet (wäre bei der DM Platz 60 gewesen). Holger zeigte bei seinem Berglaufdebüt eine gelungene Vorstellung und war über den flachen oberen Teil überrascht. Mit Armin, Gunther und oder Klaus wäre Platz 3 in der Teamwertung M50-60 möglich gewesen, mit Gunther alleine höchstens Rang 7, so braucht er sich nicht zu grämen. Über Uwes Ergebnis bei seinem ersten größeren Berglauf kann man sich besonders freuen. Er fand die Meisterschaft als besondere neue Bereicherung und als 8. wäre er in besseren Siegerehrungszeiten sogar auf das Treppchen gekommen. Peter zeigte eines seiner guten Rennen und Andreas überraschte trotz beruflichem Stress mit einer starken Zeit. Wie immer ging er langsam los und überholte mich erst nach der Startlinie, die ich nach 16 Sekunden erreicht hatte (also netto 1:15:48). Dass ich vorsichtig loslief und früh mit schnellen Geheinlagen einsetzt machte sich positiv bemerkbar. Beim Gehen war ich sogar fast schneller als die ebenbürtigen Konkurrenten. Etwas überrascht war ich, dass mich zwei AK Kameraden erst nach dem Erreichen der B500 auf den letzten recht flachen Kilometern überholten. Dass ich meinen virtuellen Bronzeplatz wieder abgeben musste konnte ich deshalb gut verkraften, da mehr als Platz 5 nicht in meiner Vorstellung war. Dass allerdings nur 2 Männer und 10 Frauen in der DM Wertung (im offenen Lauf auch nur 28) hinter mir waren gibt doch zu denken. Herbert fotografierte bei km 9 wie der Weltmeister, seine Bilder werden wohl demnächst hier erscheinen. Leider waren die Ergebnisse lange nicht im Netz, sondern nur Faketestergebnisse, so dass mir jemand auf Strava zur

Vizemeisterschaft (allerdings in 2:01 Stunden) gratulierte. Wiedersehen auch mit Andrea Hölzle, die als 5. W 35 in 57:33 die Goldmedaille in der Teamwertung W34-45 erreichte. In die Frauenmannschaft des TV Bühl 1847, die Silber gewann, schaffte sie es leider nicht. Toller Erfolg für Nora Holesch (einst Kusterer), die mit Spiridon Frankfurt Deutsche Mannschaftsmeisterin wurde (Einzel Rang 11 in

51:36). [Homepage](#) [Ausschreibung DM](#) [Anmeldung](#) [Ergebnisse](#) [Schönes Album von Andreas Vielmeier](#) [Kurzvideo SWR](#) [Laufreport](#) Sabrina Mockenhaupt trotz Platz 6: "Das war mein erster und letzter Berglauf" [Berglaufpur von Helmut Reitmeier](#) [Album von Herbert Rollwa](#) [Bilder vom Veranstalter](#)

65. Pascal Nothacker	47:40	16. M		
130. Holger Gravius	53:47	11. M 55	101. DM und	10. M 55
258. Uwe Beuerle	1:03:45	13. M 60	145. DM und	8. M 60
264. Peter Kaupp	1:04:08	18. M 50	148. DM und	15. M 50
285. Andreas Kampert	1:06:09	17. M 60	155. DM und	10. M 60
355. Günter Krehl	1:16:04	6. M 75	181. DM und	5. M 75

## 5. Cool-Beach-Trail Höfen 2,3 km/239 HD 26. 04. 2023

Leider nur 15 von 35 TN beim gemeinsamen Start, die anderen hatten schon im Vorfeld ihre Zeiten gelaufen. Trotzdem schöner Lauf auf einer Strecke, die im 5. Jahr so gut wie nie zuvor zu belaufen war (trocken und noch kein Zeckengras). Beeindruckend wie Sven Hardecker in seinem 2. Bergsprint an mir vorbei marschierte (!). Ich hatte zu kämpfen und verlor wieder 44 Sekunden gegenüber dem Vorjahr, war allerdings beim 1. Hochlaufen (26:33) 30 Sekunden schneller als 2022. - Leider waren alle Ostelsheimer Kameraden schon vorher gelaufen. - 35 TN [Ergebnisse](#)

6. Gunther Moll	14:53	1. M 50		
16. Oliver Wendel	19:59	2. M 55		
18. Andreas Kampert	20:40	2. M 60		
22. Günter Krehl	22:19	1. M 75		

## 8. Riedlauf Weil der Stadt-Merklingen 10/5 km 16. 04. 2023

Alle staunen über Armin, seine Zeit ist schon erstaunlich gut - sicher VfB bedingt (da hätte er eigentlich sogar mit Katharina mitlaufen müssen). Klaus auch stark, obwohl er seiner Meinung nach nicht geregelt trainiert. Schade, dass die beiden bei der Berglauf DM nicht antreten. - Louisa hatte keine Lust die für sie ausgeschriebenen 2 km zu laufen und wünschte sich den Zehner, der laut DLV Ausschreibung auch für W12

zulässig ist. Die erste Runde sehr langsam im Regen trabend (31 Minuten) - mir wurde vom Zuschauen doppelt kalt - gab es eine 2. deutlich schneller Runde (25 Minuten) und einen Endspurt, bei dem sich Papa Henryk strecken musste. - Chiara ging da schon forscher an, hatte auch einen letzten schnellen Kilometer und freute sich über einen sicheren Klassensieg, Mama Tanja hat noch keine Probleme starke Begleiterin zu sein. Im Gegensatz zum Opa, der vor wenigen Jahren noch hoffte, Begleiter für schnelle Bestzeiten sein zu können. Schade, dass die durchaus schnelle Strecke (trotz Schlussanstieg bei Gegenwind) nicht offiziell vermessen ist. - Bei der Siegerehrung war es "interessant zu hören", welche Startnummern die einzelnen Athleten getragen hatten, ganz selten gab es sogar Laufzeiten zusätzlich. - Insgesamt eine schöne Veranstaltung, die einen familiären Charakter hat. - 166 TN 10 km, 53 TN 5 km (inklusive 21. U16/18).

[Homepage](#) [Streckenplan](#) [Anmeldung](#) [Teilnehmer](#) [Ergebnisse](#)

14. Armin Gotsch	38:47	1. M 50
16. Klaus Löffler	39:17	2. M 55
129. Louisa Krehl VfL Herrenberg LT	56:17	1. WU20
130. Henryk Krehl Herrenberg	56:18	8. M 50
8. Chiara Krehl VfL Herrenberg LT	23:40	1. WU16 2. Mädchen
8. Tanja Krehl	23:40	3. W

### **3. Cool-Beach-Trail Herrmannsee Büchenbronn 2,55 km/295HD 12. 04. 2023**

**2. Lauf Cool-Beach-Trail-Cup 2023.** Eigentlich sollte der Regen später kommen. Als ich am Herrmannsee eintraf schüttete es wie mit Kübeln und ich blieb ganz gegen meine Gewohnheit ein halbe Stunde im Auto sitzen. Null Internet. Dann doch ein wenig mit Schirm gehend und trabend bewegt. Dabei fühlte ich mich recht gut und nachdem gemeinsamen Abwärtsgehen zum Start waren die Bedingungen eigentlich sehr gut, von oben trocken, etwas matschig und mir umgebundener Jacke und 2 Stöcken "bewaffnet" ging es deutlich besser als erwartet. Eigentlich gut, dass meine Uhr wieder nicht starten wollte, so konnte ich noch mal zurück und war mit der Nettozeit immerhin 1:50

Minuten schneller als beim reinen Walk im Vorjahr. Den Turm besteigen war auch dieses Jahr Ehrensache. - Gunther zeigte die erwartete gute Vorstellung und ich hoffe, er entschließt sich für einen Start bei der (wesentlich einfacheren DM im Bühlertal). Oliver war schon im Vorfeld unterwegs gewesen. Dieses Mal waren wir ein schönes Grüppchen beim Essen und der Siegerehrung, die von einem beim Streuen und "Vormarsch" total durchnässten Michael wieder in bewährter grandioser Manier durchgeführt wurde. - 27 TN. [Ergebnisse](#)

4. Gunther Moll	17:20	1. M 50
12. Oliver Wendel	22:53	2. M 55

16. Günter Krehl 25:21 1. M 75

### 31. Kirschblütenlauf Kayh 14,2/7,4/3,8 km 02. 04. 2023

Armin mutete sich nach dem harten Diefenbach einen Tag später den noch härteren Kayher Jedermann zu. Nachdem er beide Rennen sehr stark beendet hat scheint sein Comeback gelungen. - Zeitgleich mit dem erstmals (?) ausgetragenen Lauf über 7,4 km starteten die Schüler über die 3,8 km. Der fordernde Anstieg teilte die "Spreu vom Weizen". Chiara hatte im Vorjahr mit 57 Sekunden Vorsprung bei den Mädels gewonnen. Heuer gab es ein spannenderes Rennen. Ihren kleinen Rückstand am Berg holte Malin Kempf aus Kuppingen auf dem schönen leicht welligen Mittelstück wieder auf. Als es in den brutalen Downhill hinunter nach Kayh ging liefen die beiden Seite an Seite. Erst auf den letzten 200 bis 300 Meter konnte Chiara sich mit einem starken Endspurt lösen und mit 4 Sekunden Vorsprung ihren Titel vom Vorjahr verteidigen. Sie war zudem ganze 48 Sekunden schneller als 2022. - 25 TN Jedermannlauf (15 m/10 w), 95 TN Jugendlauf (46 w) [Ergebnisse](#)

4. Armin Gotsch 31:04 Jedermannlauf 7,4 km

14. Chiara Krehl Sportklasse 8c JRS Herrenberg 17:29 Schülerlauf 3,8 km 1. W 16 und Gesamtsiegerin

### 43. Werner-Diefenbach-Gedächtnislauf Calw-Stammheim 12 km 01. 04. 2023

Tolles Event mit super Helfer bei windigen sehr nassen Bedingungen. Immerhin 19 Ostelsheimer am Start. Dank auch an die Kuchenspender. - 94 TN (84 über 12 km, 23 w/10 über 4 km, 4 w).

[Ausschreibung](#) [Ergebnisliste](#) [Bilderalbum](#) [Video bei km 1](#) [Video Zieleinlauf](#) [Video von Frank Walter bei km 4](#) [Siegerliste 1980 bis 2023](#) [Ewige Bestenliste Männer 1980 bis 2023](#) [Ewige Bestenliste Frauen 1980 bis 2023](#) [Ewige Bestenliste Jugendlauf 4 km 2017 - 2023](#) [Alle 1.177 Teilnehmer 1980 bis 2023](#) [Spenden für bedürftige Kinder 2008 bis 2023 zusammen 5.014 Euro](#) [Urkunde zum selber Ausdrucken](#)

7. Gunther Moll 49:22 1. M 50

10. Armin Gotsch 50:56 2. M 50 M 50

13. Kai Robaczewski 51:52 3. M 35

15. Idalecio Ferreira Vaz 54:10 1. M 55

16. Madeleine Gerber 54:30 1. W 30 Gesamtsiegerin

23. Uwe Beuerle 56:12 2. M 60

24. Philipp Gerber 56:28 2. M 30

37. Frank Sommer	60:15	7. M 55
41. Meike Hess	61:32	1. W 45 6. Frau
46. Sarah Höfer	63:22	2. W 30 8. Frau
49. Andreas Kampert	64:09	5. M 60
53. Ewald-Kappler-Steinhauser	66:39	1. M 70
54. Sebastian Hess Sysletics	68:00	4. M 45
56. Peter Kaupp	68:57	5. M 50
58. Julia Titjung	71:08	3. W 40
59. Dr. Joachim Liebendörfer	72:28	5. M 65
63. Herbert Vetter	74:27	6. M 60
70. Günter Krehl	86:16	1. M 75 Vorlauf

-----

2. Tim Rühle	17:57	1. M 10
6. Pauline Hess KISS	21:42	1. W 9 2. Mädchen
7. Mala Schütz	24:16	1. W 7 3. Mädchen

## 1. Cool-Beeach-Trail Wildbad/Riesenstein 1,82 km/281 m HD 30. 03. 2023

**Michael hat wieder vorbildlich organisiert. Seinem Streckenplan nach konnte ich den Anfang problemlos finden. Wie immer hat der "Chef" kurz vor dem Start die Strecke vorbildlich im Wald mit Sägemehl und auf dem Asphalt mit Kreide gekennzeichnet. Der Kurs dürfte der mit Abstand schwierigste der bisherigen Bergsprints sein. Es sehr sanft, dann mit teilweise 33 % auf Asphalt, ab dem Forsthaus ein herrlicher Trail mit plus/minus 40 engen Kehren und meiste supersteil. Vor Jahrzehnten hätte ich von diesem Kurs nicht genug bekommen können. Nun ist bei mir richtiges Laufen nicht mehr bei dieser Steilheit möglich und sogar Walker sind schneller. Abwärts brauchte ich ca. 15 Minuten länger, da ich wegen dem langen Asphaltstück auf die geplante Mitnahme meiner Stöcke verzichtet habe. - Wie Armin den Downhill verkraftet hat bleibt spannend. Wenn er keine Beschwerden bekommt ist er bald wieder der Alte, aufwärts fehlt auf jeden Fall nicht mehr viel. Andreas ging wie üblich sehr langsam sogar hinter mir los, verschwand aber im Wald aus meinem Blick. Er konnte sich aber noch mit 23 Sekunden vor den Walkingstöcken ins Ziel retten, ein ganz großes Kompliment an Dagmar Rau! Oliver war schon im Vorfeld gelaufen und hat im Winter**

mit dem Training etwas geschludert, deshalb war er nicht wie üblich deutlich schneller als ich. Immerhin haben wir alle 4 unsere Altersklasse gewonnen, nun ja, die Konkurrenz war überschaubar. Schade, dass wir nur zu 4 plus Tims Sohn bei der "Siegerehrung" waren. Die Wirtin hätte sich gefreut, wenn die 15 gemeldeten Gäste gekommen wären. Das Bier war außergewöhnlich gut und das Essen blitzschnell am Tisch (da haben wir am Dienstag anderes erlebt). - 33 TN (14 w/19 m) [Ergebnisse](#)

4. Armin Gotsch	15:28	1. M 50
13. Andreas Kampert	20:09	1. M 60
16. Oliver Wendel	21:07	1. M 55
17. Günter Krehl	22:44	1. M 75

### **Deutsche Halbmarathonmeisterschaften Freiburg 26. 03. 2023**

Das Team M50/55 kam leider nicht zustande, da der gut vorbereitete Gunther leider wegen Krankheit ausfiel! Holger konnte in seinem ersten Meisterschaftsrennen seine angepeilte Zeit nicht ganz erreichen, war aber in der AK nur 2 Plätze hinter Olympiasieger Dieter Baumann. Bin gespannt auf seinen Bericht. Holger hatte sich im Vorfeld wohl falsch ernährt, bekam nach geplanter lockerer Durchgangszeit (klar sub 40) bei 10 km starke Magenprobleme und verlor mehrere Minuten durch Boxenstopp. So gesehen sind die 1:28 also relativ erfreulich, da 1:23/1:24 unter normalen Umständen derzeit auf jeden Fall möglich sind. - Sehr erfreut bin ich über die Zeit von Peter, nachdem es ihm in Liebenzell sehr schlecht gegangen war. - Durch den ständigen Ausfall meines Routers während des Laufes war es schwierig, den Hannover Marathon im Livestream und den Freiburg Marathon in den Liveergebnissen zu verfolgen. Zudem waren die Zwischenzeiten in Freiburg weniger aufschlussreich. - 6.202 TN Halbmarathon davon 520 DM, 930 TN Marathon. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

574. Holger Gravius	1:28:22 (1:28:33)	22. M 55	DM Platz 246 und 18. M 55
1.589. Peter Kaupp	1:42:34 (1:42:54)	114. M 50	DM Platz 333 und 36. M 50

### **21. Calwer Hermann-Hesse-Lauf Bad Liebenzell 18. 03. 2023**

#### **Regionalmeisterschaft 2023 der Leichtathletik Region Stuttgart 1. Lauf zur Volkslaufserie der Sparkasse Pforzheim / Calw**

Toll der erste Wettkampf von Enna und Platz 2 von Mala. Die beiden schoben vor ihrer Tanzvorführung noch schnell einen Kurparklauf ein. - Immerhin 3 Regionalmeisterschaften für uns und die Plätze 2 und 3 zusätzlich. Erfreulich das gelungene Comeback von Idalecio mit Klassensieg. Uwe schaffte exakt die gleiche Zeit wie im Vorjahr. Was damals Platz 1 war bedeutete in der extrem starken M60 heuer Rang 8. Arnold bleibt in seiner Altersklasse ein Mann für das Podest. Peter ging es nicht so gut, er nahm sogar aus Versehen seinen Chip mit nach Hause und muss ihn an

**Günther Henne zurückschicken. - Ich selbst bin zufrieden, da ich mich mit einem Rang sehr weit hinten im Vorfeld abgefunden hatte. Nach dem Testlauf vor 2 Tagen mit 2.000 m im Schnitt 5:51 war ich recht zuversichtlich, dieses Tempo auch über 10 zu schaffen.**

**Eigentlich ging es nach 7,5 Sekunden bis zur Startlinie recht gut los:**

**9:07/9:42/9:45/9:51/9:51/9:31 waren meine Runden. Der Abfall in der 2. Runde war zwar besorgniserregend aber dann kam doch eine Stabilität und eine Steigerung am Schluss mit Endspurt sub 58. Dass ich mich über eine solche Zeit nun freue ist schon seltsam, aber das Gefühl nach dem Lauf war gut, ähnlich dem, als ich noch 25 Minuten schneller war. - 168 TN 10 Kilometer. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

45. Idalecio Ferreira Vaz	43:50	1. M 55	Region	18./1. M 55
59. Uwe Beuerle	45:45	8. M 60	Region	22./3. M 60
84. Arnold Hörrmann	48:49	3. M 65	Region	30./1. M 65
96. Peter Kaupp	49:56	8. M 50	Region	32./2. M 50
141. Günter Krehl	57:57	2. M 75	Region	39./1. M 75

Mannschaft Platz 4 in der Region - Gesamt 9.

15. Enna Schütz	2:13	15. WU8	(1. W4)	400 m erster Wettkampf ihres Lebens!
2. Mala Schütz	4:03	2. WU8		800 m

### **[Marathon/Halbmarathon Kandel 12. 03. 2023](#)**

**Auf Grund der DSGVO musste das Ergebnisarchiv abgeschaltet werden - das verstehe einer - aber wer versteht die Welt überhaupt noch. Dabei wird uns immer gesagt, wir sollten nicht vergessen! Wenn man die wunderbaren Zeiten vergangener Tage nicht mehr findet, dann gewinnen die langsameren heutigen natürlich an Wert! - Nachdem Kai wegen Rückenbeschwerden nicht antreten konnte und Gunther leider kurz vor dem Lauf durch eine Erkältung ausgebremst wurde, waren wenigstens unsere Nachmelder Volker und Herbert am Start, so dass Ostelsheim nicht leer ausgehen musste. Volker hat seiner Meinung nach den 50er noch nicht ganz verkraftet. Ähnlich dürfte es sich bei Herbert verhalten haben. Normal hätte er auf der schnelleren Kandler Strecke trotz Wind seine Zeit von Stuttgart sonst sicher klar unterboten, aber in der M 60 kann man halt doch nicht innerhalb einer Woche vollständig regenerieren. Wie von mir erwartet gut lief es bei Manfred Knoll, der als 6. der M 60 (nach Nettozeit wäre er sogar 5. geworden) in 1:43:49 (1:44:23) unter 55 seiner Altersklasse wie von mir erwartet, den Fünferschritt (sogar klar) unterboten hat. Seine Zeit **würde** Platz 14 in der "Ewigen Kreisbestenliste Calw M 60" bedeuten. - 1.146 TN Halbmarathon, 405 TN Marathon. -**

**[Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#) mit meinem [persönlichen Rückblick 2011](#)**

332. Volker Held	1:42:33 (1:42:55)	22. M 55
361. Herbert Vetter	4:39:11 (4:40:57)	18. M 60

## 9. Neckarufer Marathon Stuttgart-Hofen 05. 03. 2023

Herbert konnte nach langer Trainingspause ein sehr starkes Comeback feiern. Die Zeit hätte ihm wohl kaum einer von uns auf Anhieb zugetraut. - Platz 1 in der Kreisbestenliste gilt es nun zu unterbieten! - 164 TN (38 w/126 m).

[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

108. Herbert Vetter 4:29:49 (4:30:01) 9. M 60

## HaWei Lauf Ubstadt-Weiher 50 und 10 km 25. 02. 2023

Volker nach geringer Vortrainingsleistung sehr stark aber geschafft im Ziel. Friedemann erst im Fünferschnitt auf Platz 3 in der M 60, dann aber große Probleme durch nicht eingelaufene Schuhe, so dass er sinnvollerweise bei 35 km das Rennen aufgab. - Unser Trainingskamerad Manfred zeigte eine erstaunlich gute Leistung als sensationell 2. der M 60 über 10 km (dort 323 TN). Als Statistiker muss man "heulen", dass seine starken 48:55 (49:09) ebenso wie die 51:23 unserer früheren Teamkameradin Sabine Heubach (2. W 55) in keiner Bestenliste erscheinen und so wie Schneeflocken im Meer verschwinden. - 234 TN 50 km, 319 bis 10 km Leistung gewertet, seltsamerweise 13 sogar mit 35 km Leistung als DNF gelistet. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#)

87. Volker Held 4:38:53 (4:39:04) 13. M 55

253. Friedemann Hecke 2:56:38 (2:56:44) 18. M 60 nach 35 km ausgestiegen

## 39. Winterlaufserie Rheinzabern 20 km 12. 02. 2023

Abfahrt um 7 bei Nieselnebel. In Rheinzabern dann 5 °, kaum Wind und damit beste Bedingungen auf neuer Strecke mit Einlauf im Stadion. - Holger hatte einen super Einstand im gelben Trikot, das er kurz vor den Start von mir erhielt. Friedemann lief zusammen mit Michaela und Volker, die dieser wieder bravourös führte. Da Michaela sich eine Woche zuvor durch einen Sturz beim Lauf die Hand gebrochen hatte, musste Volker ungewohnt auf der linken Seite führen. Peter hatte beim 15er noch sehr über den Wind geklagt, dieses Mal war es wesentlich besser. Herbert wollte 10 Kilometer laufen, beendete den Versuch aber nach 3,3 Kilometer, da die Wade sich wieder bemerkbar machte. - In die Serienwertung kamen 98 Frauen und 237 Männer. - Insgesamt eine super Veranstaltung, siehe mein Laufreport. - 594 TN. [Homepage](#) mit Streckenplan 20 km [Anmeldung](#) [Ergebnisse](#) [Bilder](#) [Laufreport von Ekkehard Gübel](#) [Mein Bilderalbum](#) [Mein Laufreport](#)

99. Holger Gravius 1:22:34 5. M 55 erstmalig für VfL Ostelsheim am Start

277. Friedemann Hecke 1:36:10 11. M 60



295. Volker Held 1:37:11 27. M 55 Serie 151. M 3:37:48 12. von 32  
330. Peter Kaupp 1:39:37 44. M 50 Serie 163. M 3:40:48 23. von 33

### **39. Winterlaufserie Rheinzabern 15 km 15. 01. 2023**

Nachdem Tamara verletzungsbedingt nicht laufen konnte, konnte auch Herbert mit seinen Wadenproblemen leider nicht das Ziel erreichen. Nach 5 kontrollierten guten Kilometern ging nach Tempoverschärfung seine linke Wade bei 5,1 km zu und er marschierte vernünftigerweise zurück zum Ziel. Volker war wieder erfolgreicher Begleitläufer von Michaela Kummer, die als 2. W 55 nur 9 Sekunden hinter und 4 Sekunden vor ihren Klassenkonkurrentinnen ins Ziel kam. Sie hielten ziemlich genau das Tempo vom Dezember. Peter war angeblich auch mit seinem Lauf zufrieden, obwohl er beim Zehner noch deutlich vor Volker gelegen hatte. Holger Gravius (Ostelsheimer in Planung) lief 1:06:23 (204./10. M55) kontrolliert nach seiner Verletzung. Interessant die neue Streckenführung mit Ziel im Stadion (?). - 678 TN.  
[Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Bilder](#) [Laufreport](#) [Laufreport](#) mit Bild von Volker/Michaela

327. Volker Held 1:12:24 22. M 55  
391. Peter Kaupp 1:15:24 45. M 50

### **7. Neujahrslauf Leinfelden 10 km 01. 01. 2023**

Klaus ist die Nummer 1 vom VfL im neuen Jahr, Halbspaß beiseite, er ist mit einem souveränen Klassensieg in die Saison 2023 gestartet. - Erinnerung vor 45 Jahren am 1. 1. 1978 Leinfelden: Platz 5 gesamt (damalige Klasse L I auch 5.), einige eisige Stellen, anspruchsvolle (wie 2023) Strecke, deshalb auch die langsamen Zeiten. Sieger Lothar Schimmel 34:36, Detlev Kuhbandner als Zweiter 35:00, ich 36:46. - Dass es erst der 7. Neujahrslauf ist hätte ich nicht gedacht, obwohl er ja viele Jahre nicht stattgefunden hat.- 83 TN [Ergebnisse](#) [Homepage](#)

7. Klaus Löffler 40:38 1. M 55

### **Silvesterlauf Kottweiler-Schwanden 10 km 31. 12. 2022**

Die Strecke ist nun zwar bestenlistentauglich aber mit 256 Höhenmetern nicht gerade einfach. Im Ziel werden die Läufer auf einer großen Anzeigetafel über ihren Lauf zeitnah informiert. Herbert lief die ersten 5 km vorsichtig in 30 Minuten, an den Bergpassagen der 2. Hälfte nahm er die tolle Zuschauerstimmung mit flottem Gehen auf. Holger lief nach seiner Krankheit vorsichtig 45:05 als 4. M55. - 473 TN.  
[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

432. Herbert Rollwa 1:04:48 (1:05:33) 9. M 70

### **Silvesterlauf Fluorn-Winzeln 6,4 km 31. 12. 2022**

**Andreas war in Fluorn aktiv und beinahe auf dem Treppchen. Zeitgleich liefen bei Gunthers Silvesterlauf in Neubulach über eine ähnlich lange Strecke Armin mit seinen Mädels, Uwe, Volker Kai und Günter. - 231 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

126. Andreas Kampert 30:43 4. M 60

### **Silvesterlauf Bietigheim 10,75 km 31. 12. 2022**

**Oliver gönnte sich noch einen lockeren Silvesterlauf in Bietigheim. Nicht weit hinter ihm kam Sabine Heubach (56:19) als 128. Frau (10. W55) ins Ziel, die die letzte Chance für den VfL zu starten leider nicht mehr nützen wollte. Mit dem lockeren Lauf für Oliver wurde es nichts. Ich hatte mich schon gewundert, dass bei ihm Brutto- und Nettozeit fast 2 Minuten auseinanderliegen. Er hatte gedacht, Nachmeldung wäre möglich, dem war nicht so. Trotzdem bekam er eine Sondernummer 20 und musste sich ganz hinten einreihen. Überholen wurde so zum großen Stress, zudem war er noch zu warm angezogen. Zu allem Übel benötigte er viereinhalb Stunden bei der Rückfahrt wegen Streik. - 2.160 TN (556 w/1.604 m) [Ergebnisse](#) [Homepage](#)**

638. Oliver Wendel 54:05 (55:52) 47. M 55

### **Silvesterlauf Tuttlingen 10/5 km 31. 12. 2022**

**Tamaras Zehner 2022 sind sensationell konstant: 37:47/37:48/37:51. Dabei wäre dieses Mal sogar eine kleine Verbesserung möglich gewesen. Ein Zieleinlauf in falschen Kanal mit überspringen des Absperrbandes und seltsamerweise viel Rollsplitt auf der Strecke (konnte mich daran bei meinen Starts nicht erinnern), sowie 2 matschige Wiesenpassagen lassen auf weitere Verbesserungen 2023 hoffen. Rene hat nach 2 oder 3 Trainingsläufchen voll überzeugt und sein großes Talent angedeutet. Wäre er so trainingsfleißig (oder begeistert vom Laufen) wie seine Ehefrau, so müsste diese Position 1 in der Familie wohl abgeben müssen. - Philipp war dicht an seiner Heilbronner Bestzeit, Madeleine doch etwas weiter entfernt. Was die beiden aber abliefern (sofern Strava 100 % Training meldet) ist schon sensationell. - 629 TN (188 w/441 m).**

**[Homepage](#) [Meldungen](#) [Ergebnisse](#)**

28. Tamara Schütz 37:51 1. W 35 5. Frau

47. Renè Schütz LG Calw 39:42 5. M 35

97. Madeleine Gerber 43:16 4. W 30 12. Frau

## 1. Cool-Beach-Trail Skihütte Wildbad ca. 2,3 km/263 HD 30. 12. 2022

Mit Herbert kurz vor 1 am Parkplatz Sommerberg (7 Euro Gebühr). Er mit Rucksack hoch zur Skihütte, ich teste den Skihang und bin dann im Wettkampf gerade mal 3 Sekunden schneller (schlimm). Treffen Michael Nothacker, der sich bereit macht, die Strecke zu markieren, Herbert begleitet ihn. Ich hole meine Tasche vom Parkplatz und trage sie zur Skihütte hoch. Dann gehe ich wieder zum Parkplatz und mit kleinem Rucksack los. Mit Familie Wagner und Andrea Baumann abwärts auf der Straße, sie eilen voraus und verpassen den gekennzeichneten Weg, sie müssen über Wildbad zum Start, der sich um 5 Minuten verzögert, weil Daniel Kirchenbauer verspätet eintrifft. Temperatur überraschend frisch (ca. 6°), aber gute Laufbedingungen. Im oberen Teil beginnt es zu regnen. Die ersten Meter gehen locker. Dann holt mich meine seit Wochen bekannte Kurzatmigkeit ein und die Läufer vor mir entschwinden rasch. Erst romantisch durch nasse Wiesen, dann schöne Serpentinien und danach erst sehr flach auf die MTB Strecke. Herbert immer dicht bei mir. Beide müssen wir auf die hervorstehenden Steine achten. Die MTB Strecke wird steiler, da muss Herbert zurückstecken. Mir sind in den steilen Passagen die Stöcke hilfreich. Auch der Skihang lässt sich so besser meistern. Eine Durchschnitts HF von 131 ist schon seltsam niedrig. - Umziehen in der Hütte und danach einen köstlichen Heidelbeeruchen (vom Cafe Bechtle). Fritz Sander und seine Frau sind willkommene Gäste. Michael gibt sich wieder unheimlich Mühe, wir freuen uns auf 2023. Mit Herbert und meiner Stirnlampe erreichen wir um 18 Uhr das Auto. - Michael hat Pascal für Ostelsheim gemeldet, wäre schön, wenn das Wirklichkeit werden würde. Sein 3. Platz vor Guido Schmid ist schon sensationell und deutlich vor Gunther, der in Oberkollbach noch auf Tuchfühlung war. Morgen gibt es wieder Gunthers Jahresabschluss mit dem Silvesterlauf in Neubulach. Leider fehlte Oliver, seine Zeit hatte er in einem Sololaf erzielt. Schön, dass Herbert wieder aktiv sein kann. Sehr positiv überrascht war ich, dass Armin mit den Mädels die äußerst schwierige Strecke in Angriff nahm. Bravo ihr 3! - 30 TN (20 m/10 w). [Endstand nach dem 12. Wertungslauf](#) [Ergebnisse](#)

3. Pascal Nothacker	15:50	1. M	
7. Gunter Moll	17:55	1. M 50	Cupgesamt: 6. mit 35 Punkten (7 Läufe) 2. M 50
9. Oliver Wendel	22:07	1. M 55	Cupgesamt: 9. mit 52 Punkten (11 Läufe) 1. M 55
17. Günter Krehl	27:17	2. M 70	Cupgesamt: 15. mit 94 Punkten (9 Läufe) 2. M 70
21. Herbert Vetter	30:08	2. M 55	Cupgesamt: 17. mit 102 Punkten (8 Läufe) 2. M 55
27. Amelie Gotsch	TSV Schönaich 49:29	1. W 9	
28. Talea Gotsch	TSV Schönaich 50:39	2. W 9	
28. Armin Gotsch	50:39	3. M 50	Cupgesamt: 5. mit 29 Punkten (9 Läufe) 1. M 50

## Winterlaufserie Rheinzabern 10 km 18. 12. 2022

Minus 6° am Start. Strecke total geräumt, bravo TV Rheinzabern! Neu renovierte warme Sporthalle. Toller Einstand nach zweimaliger Coronapause. - Hinfahrt mit Sarah und Tamara, deren Familie nachkommt und nach der Siegerehrung das Freizeitbad in Karlsruhe ansteuert. - Entgegen der Ankündigung wurden nun doch nicht die Bruttozeiten für die Rangfolge herangenommen, auch in der Liste stehen nur die erstmalig verwendeten Nettozeiten. So kann ich die 27 Sekunden bis zur Startlinie (Brutto 59:14) getrost "vergessen". Immerhin erzielten 5 unserer Starter Jahresbestzeiten: Volker neu, Herbert neu, Günter plus 2:26, Peter plus 2:12, Sarah plus 21 Sekunden, Tamara verpasse ihre nur um 1 Sekunde. Sie lief erwartet stark und dürfte, Gesundheit vorausgesetzt, gute Chancen für TOP 3 in der Gesamtwertung haben, da von den 10 schnellsten Frauen nur vier (die 5., 8. 9. und 10.) alle drei Läufe geplant haben. Peter zeigte gegenüber Neuhengstett eine enorme Steigerung. Volker war mit Michaela Kummer angereist und begleitete sie, da deren schnellere Begleitläufer kurzfristig krank wurde. Volker war nach seinen Achillesproblemen überaus zufrieden. Sarahs Formkurve steigt langsam aber sehr stetig an. Über Hambrücken, Heilbronn, Neuhengstett und nun Rheinzabern verbesserte sie sich jedes Mal. Ich war mir unsicher gewesen, ob der sub 6er Schnitt möglich wäre. Der erste Kilometer ging erfreulich mit ähnlich schnellen Läufern, voran. Bald sah ich Herbert, holte ihn ein und er berichtete, dass er kurz vor dem Start gerempelt wurde und schmerhaft mit dem Boden Kontakt aufnehmen musste. Alle Achtung, dass er die 10 km durchhielt, kurzzeitig in seiner unnachahmlichen Art mir davonlief, um sich dann in ruhigerem Tempo durchkämpfte. Der Lauf war durchaus anstrengend. Meiner Langsamkeit entsprechend lief ich mit Mütze und Fäustlingen mit Wärmepads. Die 4 Unterführungen kosteten mir sicher eine knappe Minute. Unterwegs traf (und unterhielt mich kurz) ich den Sieger der M 80, Erwin Hube, der mir locker an den Abwärtspassagen 30 Meter abnahm und am Ende nur 21 Sekunden zurück lag. Er ist 84 und im letzten Jahr M 80. Seine beiden Altersgenossen liefen auf jeweils 60er Zeiten. - 758 TN.

[Homepage](#) [Anmeldung](#) [Teilnehmer](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#) [Bilder Laufreport](#)  
(Sarah, Tamara und Volker im Bild)

105. Tamara Schütz	37:49	1. W 35	7. Frau
347. Peter Kaupp	45:47	35. M 50	
427. Volker Held	48:13	29. M 55	
437. Sarah Höfer	48:23	15. W 30	
675. Günter Krehl	58:47	2. M 75	
717. Herbert Rollwa	64:01	12. M 70	

## 47. Tübinger Nikolauslauf Halbmarathon 04. 12. 2022

**Spannendes Comeback von Julia. Peter leider nicht am Start. - Julia schaffte ihr Ziel sub 2 h souverän. Leider haben wir sie nicht gesehen. - Tamara lief ein gleichmäßig gutes Rennen nach der langen Pause, lag immer auf Position 6 bei den Frauen und wurde mit den 8 besten Frauen gesondert geehrt. [Probelauf](#) war am 13. November. - 2.619 TN (739 w/1.880 m) HM/421 TN virtueller Zehner. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Mein Album vom Lauf](#) [Mein Laufreport](#) [Meine Bilder auf Laufreport](#) [Kurzvideo SWR mit Tamara \(Sekunde 35\) im Bild](#) [RTF Kurzvideo](#)**

77. Tamara Schütz	1:26:15	1. W 35	6. Frau
1.394. Annette Becker SG Stern Sindelfingen	1:57:45	4. W 60	224. Frau
1.461. Julia Titjung	1:57:45	31. W 40	246. Frau
2.300. Susanne Dowideit Calw	2:16:07	30. W 55	573. Frau
82. Ludger Becker	52:12	3. M 60	10 km virtuell

### **1. Cool-Beach-Trail Dobel 3,66 km/226 HD 30. 10. bis 03. 12. 2022**

**Oliver war leider unser einziger Vertreter beim vorletzten Bergsprint der Saison**  
[Ergebnisse](#) [Zwischenstand nach dem 11. Wertungslauf](#)

5. Oliver Wendel 22:28 1. M 55

### **32. Landstuhler Weihnachtsmarktlauf 7,6 km 27. 11. 2022**

**Herbert lief locker in Nikolauskleidung. - 257 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

215. Herbert Rollwa 42:21 2. M 70

### **10. Calmbacher Jägerhüttenberglauf 4,6 km/220 m HD 26. 11. 2022**

**Zum Abschluss der diesjährigen CBC Serie möchte ich nicht "bewegungslos" die Siegerehrung vornehmen. Mal sehen, ob wieder schnelle Walker am Start sind, ich nehme diesmal meine Stöcke nicht mit. - Tamaras weiterer Comebackversuch musste wegen Krankheit verschoben werden. Gunther wäre ein gutes Zugpferd gewesen, so "zog" er die Karlsruher Siegerin, die wenigstens Tamaras Streckenrekord leben ließ (um 4 Sekunden). Dafür blieben die ersten drei Männer unter Tim Webers alter Bestmarke. - Oliver hätte vielleicht ohne sein schwarzes Tarn-T-Shirt den Abstand zum Klassensieger Hagen Zelßmann etwas geringer halten können. Schade, dass ich drittschnellster Ostelsheimer wurde - wo bleiben die denn alle, die vor mir laufen können? Immerhin konnte ich nach knapp 2 Monaten mal wieder 4,6 km am Stück "laufen", besser mühsam traben. Knie OK aber Kondition OWEH! - Trotzdem bin ich sehr dankbar, dass ich überhaupt teilnehmen konnte. Der Kuchen (seit Jahren mal**

wieder 3 Stück) war in Calmbach wie immer unübertroffen gut. In der urigen Skihütte wurde im Gegensatz der früheren Jahre Energie gespart (einst nur im T-Shirt auszuhalten war diesmal eine zusätzliche Schicht nötig. Die Skizunft war wieder ein wunderbarer Ausrichter und Gastgeber. Die Veranstaltung hätte wesentlich mehr Teilnehmer verdient gehabt, waren doch dieses Mal die Ungeimpften wieder mit von der Partie. Die Steigerung von 10 Teilnehmer gegenüber dem "Coronalauf 2021" war sehr bescheiden. - Michael Nothacker führte mit mir zusammen seine letzte Siegerehrung des Cups durch, die heuer zum 9. Mal stattfand. Mal sehen, ob es eine Fortsetzung gibt oder ob es mit Michaels Abschied zu Ende ist. Ihm wurde mit besonders lang anhaltendem Applaus für sein selbstloses Engagement gedankt. - 35 TN (10 w/25 m). [Homepage](#) [Anmeldung](#) [Ergebnisse](#) [Homepage Calmbach mit Urkundendruck](#) [Ergebnisliste zum Ausdrucken](#) [Endstand Cup 2022](#)

[Bilderalbum von Sebastian Groteloh](#) [Tonaufnahmen Siegerehrung Cup und ANECup](#)  
ab 3 Minuten deutlich [Urkunden zum selber Ausdrucken](#)

6. Gunther Moll 21:31 1. M 50  
12. Oliver Wendel 24:35 2. M 55  
29. Günter Krehl 34:18 1. M 70

### **Stadtwerke Night Run Sindelfingen 6/10 km 19. 11. 2022**

Toll, dass Susanne nach "ewigen" Jahren mal wieder für den VfL am Start war. Für Tübingen ist sie auch gemeldet, dort leider für Wohnort Calw am Start. - 178 TN 10 km (61 w/117 m). [Ergebnisse](#)

134. Susanne Dowideit 60:54 5. W 50 33. Frau von 61

### **24. Stromberglauf Bönningheim 5/10 km 19. 11. 2022**

Schön, dass Sabine uns in Bönningheim vertritt. Manfred läuft für den LT Stammheim! Starke Leistung von Sabine wenn man den Trainingsstand berücksichtigt. Ebenso positiv sind Manfred Knolls 52:15 (167./12. M 60) einzuordnen. - 374 TN 5 km/263 TN 10 km. [Homepage](#) [Teilnehmer](#) [Ergebnisse](#)

95. Sabine Heubach 24:37 3. W 55 5 km 20. Frau von 158

### **Karlsbader Volkslauf Langensteinbach 5/10 km 13. 11. 2022**

Oliver schreibt: "Heute morgen war es fast Null Grad und ein zäher Nebel über der Region. Pünktlich zum Start um 11.30 Uhr des 10km Laufes kam die Sonne durch, und es gab dann ideale Laufbedingungen. Der Lauf hat ca. gut 100 HM, und auf den letzten

beiden km spürte ich die Muskulatur schon stärker, so dass ich dann einen Gang zurücknahm. M50/55 wurden zusammen gewertet, in der M55 Klasse wäre ich 3. geworden und somit ein guter Abschluss meiner persönlichen Herbst-Laufserie. - 168 TN. Oliver virtuell Nr. 1 und 2 bei 5 km (31 TN) und 10 km (28 TN).

[Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Teilnehmer](#) [Ergebnisse](#)

31. Oliver Wendel 44:31 8. M 50

1. Oliver Wendel 18:41 1. M 50 Individuallauf ca. 4,6 km Zwischenstand

2. Oliver Wendel 41:41 1. M 50 Individuallauf ca. 9,2 km Zwischenstand

## 20. Cool-Runner Berglauf Oberkollbach 4,1 km/330 m HD 12. 11. 2022

Der 20. und letzte Oberkollbacher Berglaufes unter Michael Nothackers Regie ging vorbildlich über die Bühne. Jeder nahm seine Zeit selbst. Einige Walker (extra eingeladen) waren am Start und 2 davon waren phänomenal. Lydia Müller, Edwins Frau, nahm mir auf dem letzten Drittel noch eine dreiviertel Minute ab. - Tamaras Comeback fiel leider einer erneuten Erkältung zum Opfer. Im unglaublich starken Starterfeld kam Gunther als Klassensieger "nur" auf Rang 10. Oliver war doch am Start (trotz Abmeldung bei mir), er schonte sich allerdings für seinen morgigen Start in Karlsbad. Ich stellte mich ganz hinten an und versuchte langsames Traben. Das ging nach fast 2 Monaten Pause ordentlich aber konditionell war nicht fiel los. Schon nach wenigen hundert Metern brause der schnellste Nordic Walker an mir vorbei und war bald aus meinem Blickfeld. Meine Stöcke setze ich nur an steilen Stellen und natürlich bei der Bergabpassage und der Bachüberquerung ein. Fazit: Ich bin froh überhaupt nochmal mitmachen zu können ("Wen ich einst belächelt habe, hinter dem ich nunmehr trabe!"). Michael bekam bei der Siegerehrung am Ziel von Fritz Sander die Goldene Ehrennadel des DLV - das hat er wirklich verdient. Mit dem vorher deponierten Rad erreichte ich kurz vor der Dunkelheit Liebenzell. - 63 TN (17 w/46 m). [Ausschreibung](#) [Gesamtliste](#) [Bilderalbum von Sebastian Groteloh](#)

10. Gunther Moll 21:00 1. M 50

26. Oliver Wendel 25:59 2. M 55

58. Günter Krehl 36:41 3. M 70

## 36. Hohenzollern Berglauf 8,1 km/365 m HD 06. 11. 2022

Peter zeigt wieder fleißiges Starten und hat ein gutes Resultat erzielt. - 369 TN.  
[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

139. Peter Kaupp 44:57 12. M 50

#### **41. Obersulmer Volkslauf - Rund um den Breitenauer See 5/10 km 06. 11. 2022**

Sabine erreichte nach Trainingspause und erst 3 x Laufen unter 100 Frauen mit 24:50 ein sehr gutes Ergebnis. Sie war 14. Frau insgesamt. Die Streckenführung um den See ist laut Foto interessant. Erstaunliche 223 TN über 5 km und 366 TN über 10 km.

[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

60. Sabine Heubach 24:50 2. W 55

#### **41. Fackellauf TV Rodenbach 7 km 05. 11. 2022**

Herbert war begeistert von der schönen Atmosphäre mit Fackeln, sicher vergleichbar mit Kuppingen. - 284 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

197. Herbert Rollwa 41:01 1. M 70

#### **45. Ötigheimer Herbstlauf km 05. 11. 2022**

Auf offiziell vermessener Strecke verbesserte Oliver seine Jahresbestzeit und gewann seine Altersklasse. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#)

18. Oliver Wendel 42:03 1. M 55

#### **45. AOK Winterlaufserie Augsburg ca. 9 km 05. 11. 2022**

Christoph schreibt von einem gut organisierten Lauf, dessen Streckenführung an den Schönbuch erinnere. Er hat Ostelsheim selbst im grauen Kandel T-Shirt vertreten. - 143 TN (34 w, 109 m) [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Laufbericht](#) mit Christoph auf einem Bild

13. Christoph Beier 35:41 3. M 30

#### **1. Cool-Beach-Trail Schinderbach/Calw-Alzenberg 1,91 km/227 HD 29. 09. bis 29. 10. 2022**

Gunther wieder in der Spitzengruppe und Oliver derzeit Starter Nummer 1 (einst hatte Armin diesen Titel). 32 TN. [Ergebnisse](#)

5. Gunther Moll 13:15 1. M 50



13. Oliver Wendel 15:13 3. M 55

### **47. Schönbuchlauf Hildrizhausen 25 km 23. 10. 2022**

**Neu: Start in Richtung Zieleinlauf wie in den Anfängen des Laufes, also nicht mehr durch den Ort, fehlende Meter werden nach der Teufelsbrücke ausgeglichen. Parkplätze sehr begrenzt, da "Parkwiesen" zu Neubaugebiet wurden. Zehnerklassen (wohl dem Teilnehmerschwund geschuldet). - Die Strecke war wohl wirklich 26 statt 25 km lang, die Zeiten wären sonst "unterirdisch langsam". Leider nur 165 TN (36 w/129 m), einst 8 x mehr. Überraschend lief René Schütz als 39. in 2:01:51 mit. [Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)**

Herbert Vetter kann nicht starten (Sturz Neuhengstett)

### **43. Pfinztallauf Berghausen 10 km 23. 10. 2022**

**Super Klassensieg von Oliver. Er schreibt:**

**"Hallo Günter, komme gerade von einem hervorragend organisierten Volkslauf mit guter Beteiligung und idealem Wetter. Zur Siegerehrung waren ca. 500 Leute in der Halle mit Mittagessen und großem Kuchenbuffet. Musste fast die ganze Strecke alleine laufen, weil ich am Ende der schnelleren Läufer war. Der Kurs ist zwar eben, hat aber 3 kleinere Anstiege und auch zwei Bahnunterführungen. Selbst die Bambinis hatten eine Startnummer mit Nettozeitmessung von race result. Bin beide Hälften exakt in ca. 21:15 gelaufen. Einige sehr gute Läufer aus Pfinzweiler und Enzkreis waren auch dabei. Liebe Grüße Oliver"**

**195 TN (48 w/147 m) [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

36. Oliver Wendel 42:35 (42:45) 1. M 55

### **Baden-Württembergische Waldlaufmeisterschaften Essingen 22. 10. 2022**

**Der nächste Tiefschlag: Nun hat es auch Sabine mit einer starken Erkältung erwischt, damit erneut eine (mindestens) Bronzemedaille in Luft aufgelöst. Medaillenregen für SV Oberkollbach. [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)**

### **Waldenserlauf Neuhengstett 5/10 km 22. 10. 2022**

**Der Tag der 2. Plätze außer Arnold mit Klassensieg und Peter. Jahresbestzeiten für Uwe, Peter und Sarah. Offizielle persönliche Bestzeit für Kai und Jahresbestzeit knapp verpasst Gunther und Arnold. Bei schönem sonnigem Herbstwetter, in der Sonne einen**

**kleinen Tick zu warm, insgesamt bei fast Windstille aber perfekte Bedingungen. Gunther hatte sich schon etwas von Thomas Gigl gelöst, der war aber dann auf dem Schlusskilometer doch der deutlich stärkere. Kai im Sponsortrikot erlief für den Waldkindergarten 100 Euro und bleibt deutlich unter der 40 Minuten Marke. Uwe verpasste den Klassensieg nur um 11 Sekunden und lief wieder ein starkes Rennen. Peter lag lange hinter Sarah und Arnold, drehte in der 2. Runde aber mächtig auf und steigerte sich von allen Ostelsheimern am meisten. Sarah gelang Jahresbestzeit, sie verbesserte sich gegenüber der wesentlich schnelleren Heilbronner Strecke um 40 Sekunden. Arnold lief als einziger "Gelber" zu Gold. Leider stürzte Herbert vor Kilometer 2 schwer und verletzte sich an beiden Knien und am Ellenbogen. Damit fällt er leider für Hildrizhausen und Schwäbisch Gmünd aus. Gute Besserung an dieser Stelle. - 75 Minuten früher starteten die 5 Kilometer Läufer. Oliver war in einer kleinen Verfolgergruppe, lief dann gemeinsam mit Yannik Burkhardt, den er am Ende etwas ziehen lassen musste. Bemerkenswert die Zeit des 9-jährigen Tim. - Über 1 km waren wir mit Samuel vertreten. - 84 TN 10 km/116 TN 5 km/26 TN 2.000 m/51 TM 1.000 m**

[Homepage](#) [Mein Album](#)

11. Gunther Moll	39:10	2. M 50
12. Kai Robaczewski	39:41	2. M 35
23. Uwe Beuerle	45:08	2. M 60
34. Peter Kaupp	47:59	8. M 50
37. Sarah Höfer	48:44	2. W 30
39. Arnold Hörrmann	49:12	1. M 65
6. Oliver Wendel	20:27	6. M 5 km
28. Tim Rühle (9 Jahre)	25:19	23. M 5 km
17. Samuel Schremmer	4:20	3. M 9 1.000 m

## **18. Bottwartalmarathon Steinheim 16. 10. 2022**

**2 Tage vor der Knie OP ist Armin noch mal unermüdlich am Start. Mit sub 40 setzt er seine Siegesserie in der M 50 (Vorsprung annähernd 5 Minuten!!!) fort - in der M 55 wäre es allerdings nur Platz 3 gewesen. Für die OP am Dienstag auch an dieser Stelle alles Gute!! - 519 TN 10 km (311 m/208 w).**

[Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Meldungen](#) [Ergebnisse](#) [oder](#)

25. Armin Gotsch	SG Stern Sindelfingen	39:45	M 50	10 km
------------------	-----------------------	-------	------	-------

## **Mercurberglauf Baden-Baden 9,5 km/450 m HD 15. 10. 2022**

**Klingt gut laut Homepage, sogar M 90 gemeldet - aber nicht am Start. Oliver hat sich wohl einen besonders schönen Lauf rausgesucht. Allerdings war laut Strava eine ca. 500 m lange gewaltige Downhillpassage mit mehr als 9,3 % dabei. Auch die Kepplers aus Oberkollbach waren erfolgreich am Start 46:22. (8./1. M40) und 48:02 (12./2. Frau). Oliver platzierte sich entsprechend auf Tuchfühlung und wesentlich dichter als im indirekten Vergleich über 10 km hinter Carmen. - 121 TN**

[Homepage](#) [Meldungen](#) [Ergebnisse](#)

23. Oliver Wendel 50:18 3. M 55

### **SG Stern Lauf und Walking-Challenge 3 x 4.800 m 15. 10. 2022**

**Unter 270 Mannschaften holten sich unsere 3 als VfL Ostelsheim einen tollen 3. Platz. Die Ergebnisse für 5.000 m wären hochgerechnet etwa 18:53/19:03/19:08. Kai erstmals schneller als Armin, der ja am Sonntag noch seinen "Abschlusslauf" gibt! [Ergebnisse](#)**

3. SG Stern Sindelfingen

Gunther Moll (18:08) - Kai Robaczewski (18:18) - Armin Gotsch (18:22)

### **54. Schwarzwaldmarathon/Halbmarathon Bräunlingen 09. 10. 2022**

**Er hat es wieder getan. Andreas hat ein Faible für Bräunlingen, sein 3. Platz in der M 60 (39 in der Wertung) mit starker Zeit auf schwieriger Strecke ist wieder aller Ehren wert. - Den Marathon gewann Stefanie Doll in 2:45:26 mit 2:50 Minuten Vorsprung vor dem ersten Mann,. Sie verbesserte damit den 47 Jahre alten Streckenrekord von Christa Vahlensiek um 17 Sekunden! - Marathon nur noch 233 TN, Halbmarathon 664 TN, 10 km 285 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

154. Andreas Kampert 1:43:04 (1:43:16) 3. M 60

### **36. Hardtwaldlauf 10 km Karlsruhe 09. 10. 2022**

**Lange hatte ich den falschen Ergebnislink. Deshalb erst jetzt das tolle Ergebnis von Oliver gelesen. Ich hatte Oliver im Vorfeld geschrieben "42/43 ist sicher möglich", also war die Zeit nur unbedeutend schneller als von mir erwartet aber der sensationelle Klassensieg mit 1:22 Minuten Vorsprung war doch erstaunlich. In Heilbronn bei schnellerer Strecke wäre sicher noch eine Minute flotter möglich gewesen. - Oliver schreibt:**

**"Hallo Günter, so überrascht wie gestern war ich noch nie bei einem Lauf, da ich ja kaum mehr 10km trainierte. Wahrscheinlich hat mich das Umfeld meiner früheren Fanheimat und das neue Stadion beflügelt, da ich früher immer roral gerne durch den Hardtwald zum Stadion gelaufen bin. Ich bin in einer größeren Gruppe, die zwischen**

43-45min. läuft angelaufen und habe dann immer wieder einen Läufer aufgeholt, und bin mit diesem dann mitgelaufen, so habe ich es bis km 7 gemacht, und alle Läufer überholt, dann gab es keinen mehr und ich lief alleine, sieht man auch an den Endzeiten, dass es keine tiefe 42 Zeit oder 41 Zeiten gab. Dann hatte ich auf den letzten 3 km alleine einen absoluten Negativ Split, km ca.4-05-4.09 und es kam die für mich überraschend gute Zeit heraus. Ich traf dann noch Sissy Groteloh, der seinen Meister fand. Zumindest sind theoretisch wieder 40 er Zeiten möglich, wenn ich nun auch wieder länger laufe, und noch das Wettkampfgewicht erreiche. Gruß Oliver" 119 TN.  
[Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

15. Oliver Wendel 42:13 1. M 55

### **[Baden-Württembergische Meisterschaften 10 km Heilbronn 09. 10. 2022](#)**

Hurra, endlich mal wieder ein Frauenteam. Vielleicht wird das noch größer, leider nun auf Mindestmaß geschrumpft. Leider ist unser Team geplatzt, da Sabine wegen Erkältung ausfiel - die traurige Serie hält nun schon Jahre an. - Leni hat wirklich sehr überrascht, ohne "Geheimtraining" ist diese starke Jahresbestzeit wohl kaum zu erklären - hoffentlich gibt das Motivation zu neuen Taten. Für Sarah freue ich mich sehr, dass sie wieder unter 50 gelandet ist und dass das Dienstagstraining bei ihr so gut angeschlagen hat. Dass Philipp sich noch auf den letzten Drücker zum Start entschlossen hat, hat sich mit neuer PB gelohnt. Betreuerin Tamara wird wohl etwas wehmütig der verpassten Goldmedaille W 35 "nachtrauern"! - 212 TN Meisterschaft (62 w/129 m/21 M7w Jugend) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

31. Madeleine Gerber 41:24 (41:26) 30. W

128. Philipp Gerber 46:01 (46:05) 114. M

62. Sarah Höfer 49:22 (49:22) 55. W

### **[26. Lossburger Waldlauf 10, 3 km 08. 10. 2022](#)**

Peter lag knapp am Ende des 1. Drittels beim leistungsmäßig stark besetzten Rennen und schlug sich damit sehr achtbar. - 95 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

34. Peter Kaupp 49:52 6. M 50

### **[40. Gemüselauf 10 km Maxdorf 08. 10. 2022](#)**

Herbert ließ immerhin 9 in seiner Altersklasse hinter sich - und das so gut wie untrainiert. Super! Einige Infos von Herbert: "Mit der Bezeichnung "Traillauf" könnte man die Veranstaltung zusätzlich aufwerten. Am Anfang etwas Asphalt/Pflaster, dann viel Kiefernwald mit gut zu belaufendem Waldboden, wobei die Laufstrecke einen

Schlangencharacter aufweist, der einen ständigen Blick auf den Boden erfordert, um den Wurzeln und Steinen aus dem Weg zu laufen. Dann kommen auf den ca. drei Kilometer langen Asphaltstrecken noch zwei Autobahnbrückenüberquerungen dazu die anspruchsvoll sind. Bis Kilometer 6,5 lief es für mich zufriedenstellend und dann .....

Ein Läufer mit schneeweißem Haar und einem Shirt mit dem Aufdruck Pfälzer Berglauf zog langsam an mir vorbei und gab mir indirekt den Hinweis - der ist garantiert M70. Bin diesem vermeintlichen Gegner (er war tatsächlich Jg.1955) hinterher gelaufen, wobei ich mich fragte - wie lang willst du in deinem Alter noch weiter kämpfen! Bei Kilometer 8,5 gab ich mir die Antwort - der oder ich. Mein Steigerungslauf ging anschließend bis ins Ziel, wobei mir mein vermeintlicher Gegner direkt nach dem Zieleinlauf (2 Sek. dahinter) die Hand auf die Schulter legte und mir zu dieser Demonstration gratulierte - Top! So was sind für mich Sportskameraden weil sie die Leistung ihrer Gegner anerkennen. Zu meinen Laufkameraden (beiderlei Geschlecht) der TSG Maxdorf gibt's soviel zu sagen, dass sie mich als ehemaligen TSGler in bester Erinnerung hatten und dies mich vor, während und nach dem Lauf spüren ließen. Günter, der Verein VfL Ostelsheim ist für die Läufer der TSG Maxdorf ein Begriff (hatte während dem Lauf das gelbe Laufshirt an)." PS vor 19 Jahren war Herbert auf der Strecke noch 20 Minuten schneller! - 241 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

148. Herbert Rollwa 56:41 3. M 70

### **Mondfängerlauf 6,7/10 km Kuppingen 08. 10. 2022**

Start 19.00 Uhr bei toller Atmosphäre mit Fackeln. Das Wetter hat mitgespielt, erst sonnig und angenehm, später ideal frisch und so gut wie windstill. Armin hat seinen Doppelstart gut weggesteckt und überraschend mit Ende 40 seine AK mit beinahe 5 Minuten Vorsprung gewonnen. In der M 55 hätte das anders ausgesehen, nur Rang 3 knapp vor Hagen Zelßmann, der heute ebenfalls in Agenbach am Start war. Armin wurde in der Schönbuchgesamtwertung 9. (60 Männer gewertet) und gewann seine Klasse. Im imposanten Feld der annähernd 400 Teilnehmer schlug sich Chiara nach leichter Erkältung während der Woche sehr gut. Die schöne nächtliche Stimmung kam ihr entgegen. Begleitet von der locker nebenher trabenden Tanja schaffte sie Platz 4 gegen übermächtige Konkurrenz. Da sie in der Serienwertung kein Streichresultat hatte brauchte sie genau diesen 4. Platz, um die Gesamtwertung bei gleicher Punktzahl aber dem besseren direkten Vergleich zu gewinnen. Den Reigen eröffneten wie üblich die großen Felder der Bambinis und der Schüler. Mit 80 Startern (41 Mädchen und 39 Buben) war das Feld der U12 wirklich etwas groß. Louisa hatte sicher nach einer kleinen Sportverletzung nicht ihren lockersten Tag. Wie sie aber mit der ihr eigenen Motivation ins Rennen ging zeigte von großer Klasse. Nach der ersten Runde waren 3 Mädels den führenden 3 Jungs dicht auf den Fersen. Auf der Zielgeraden spurteten Louisa und ihre Klassenkameradin Pauline Brust an Brust, am Ende war Louisa wie schon in Kayh 1 Sekunde schneller im Ziel (4 bzw. 3 Sekunden hinter den Buben. Mit der Idealpunktzahl 3 holte sie sich auch den Gesamtsieg. - 200 TN über 10 km, 166 TN über 5 km (91. Jedermann- und 75

Juniorcuplauf). [Ausschreibung Teilnehmer Ergebnisse Gesamtergebnis Kidscup \(Louisa\)](#) [Gesamtergebnis Juniorcup \(Chiara\)](#) [Gesamtergebnis lange Strecke \(Armin\)](#)

19. Armin Gotsch 40:53 1. M 50

42. Tanja Krehl 33:09 6. W (11. weiblich) 21. Jedermannlauf 6,7 km (2 Runden)

42. Chiara Krehl Realschule 8C 33:09 4. U16 (11. weiblich) ca. 6,7 km (2 Runden)

4. Louisa Krehl Realschule 6C 4:10 1. U12 1. Mädchen 1.150 m (2 Runden)

## 5. Agenbacher Berglauf 08. 10. 2022

Zwar wurde Armin vom Sprecher als Sieger ausgerufen, aber in Wirklichkeit war es Andreas Schwarzer, der seine Radqualitäten ausspielte und den 3 Jahre alten Streckenrekord von Roland Golderer um 3 Sekunden auf 12:35 verbesserte. Armin verpasste zwar TOP 3 war aber wieder Klassensieger, was ihm wenige Stunden später in Kuppingen erneut gelingen konnte. Oliver entschied sich spontan für ein "Warm up" vor seinem Karlsruher Zehner am nächsten Tag. Er zeigte sich gewohnt leistungsstark, mal sehen, was im Hardtwald geht. - Die Agenbacher hatten sich bei schönem Wetter (in der Sonne warm, im meist vorhandenen Schatten bei kühlem Wind für Läufer angenehm kühl) wieder sehr viel Mühe gemacht. Der Kinderparcours ab 14 Uhr war mit fröhlicher Jugend stark bevölkert und der leider wieder teilnehmerschwache Berglauf wurde routiniert gemeistert. Die Kuchenauswahl wie immer hervorragend. Als Zuschauer konnte ich im Gegensatz zu 2019 (oder war es schon 2018), als ich zu spät dran war und leer ausging. Einziges Manko ist die Homepage des Vereins, die sich mit einem schönen Schneebild immer noch im Winterschlaf befindet. -Start 15.30. 28 TN (7 w/21 m). [Ausschreibung](#) [Meldung: Zwischenstand nach dem 6. Lauf](#) [Mein Album - alle Läufer auf den letzten Metern](#) [Ergebnisse](#)

4. Armin Gotsch 14:51 1. M 50

10. Oliver Wendel 16:46 2. M 55

## Volkslauf Wiernsheim-Serres 10 km 03. 10. 2022

Armin Klassensieger! [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

11. Armin Gotsch 40:55 1. M 50

## 15. Hardy`s Landsberger Stadtlauf in Landsberg/Lech 5/10/HM 03. 10. 2022

Eine 5 km Runde, beim HM ist die erste Runde 6,1 km lang. Start 12.00 Uhr. Alle 3 Streckenlängen kosten 22 Euro, bei 4 Runden ist man also pro km am billigsten dran. Zehnerklassen, bei weniger als 10 TN werden Klassen auch noch zusammengelegt, also werden bei 9 TN M70 selbst Achtzigjährige in die Klasse den "60jährigen Buben" gesteckt. - Bei starker Klasse M 30 reicht es leider nur zum 5. Platz, insgesamt aber starke Gesamtplatzierung. Ergebnisse stark versteckt aber mit Einlaufvideos als großem Plus! - 241 TN 10 km. [Homepage](#) [Streckenplan](#) [Ergebnisse](#) [Christophs Einlauf](#)

8. Christoph Beier 39:08 5. M 30 10 km

### **8. TrailRUN21 & TrailRUN Light in Zell am Harmersbach 10,7/410 HD und 20,7/695 HD 02. 10. 2022**

Überraschend finde ich auf Laufreport, dass Andrea mit nur 45 Sekunden Rückstand und 11 Sekunden Vorsprung auf ihre Verrfolgerin tolle Zweite auf der schwierigen Harmersbacher Strecke wurde. Es sind nun schon 2 Jahre her, dass wir mit einer größeren Gruppe (sechs an der Zahl) bei der 1. BW Trailmeisterschaft auf der langen Strecke aktiv waren. - 78 TN kurzer Lauf/93 TN langer Lauf.

[Laufreport](#) [Ergebnisse](#) [Homepage](#)

2. Andrea Hölzle 1:00:15 kurze Strecke

### **Pfinzquellenlauf 5,25/10,5 km Pfinzweiler 02. 10. 2022**

Schön, dass wir über beide Strecken erfolgreich vertreten waren. Der Lauf hätte - wie auch Regina Vielmeier schreibt - viel mehr Teilnehmer verdient gehabt. Leider nur 17 TN lange Strecke, 20 TN kurze Strecke. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

9. Peter Kaupp 54:18 2. M 50 10,5 km

3. Oliver Wendel 22:11 1. M 55 5,25 km

### **Deutsche Berglaufmeisterschaften Berchtesgaden/Jenner 8,4 km/1.190 m HD 02. 10. 2022**

Start 10.00 in Schönau am Königssee. Schön, dass auch 4 Oberkollbacher gemeldet sind.

Glückwunsch an die "Silberfrau W40" Carmen Keppler, die mit 1:11:29 genau 15 Sekunden schneller war als Petra vor 29 Jahren als 2. W50. Meine 58:49 hatten nur zu Platz 9 in der M45 gereicht, heuer wäre das Bronze geworden. Sensationell auch das Resultat der neuen Deutschen Mannschaftsmeister M40/45 SV Oberkollbach (Thomas Schütz - Rouven Lutz - Stefan Kappler) mit 3:21:34. 1993 gab es leider für Altersklassen keine Teamwertung. Wir wären hinter den überragenden Unterkirnachern (2:38:53 damals schon Vizemeister mit 2:57:43 (Krehl 58:49/Gubitzer 59:01/Kubisch 61:49) vor Quelle Fürth (3:03:33) mit Leibold und Clemens Schneider-Strittmatter (Sieger unzähliger Straßenläufe) und Endorf (3:03:44) geworden. Im Vergleich zu 1993 (289 Teilnehmer) waren es heute 153. Das Niveau damals (142 unter einer Stunde, davon 3 Frauen) heute 46 (2

Frauen). [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#) [Streckenplan](#)

**Meine beiden Läufe am Jenner:**

Jennerberglauf

SO 11. 10. 1992

8,2 km/1.170 HD

58:13 24.

4. M 40

91 TN 12. Jenner

## 1. Cool-Beach-Trail Sulzkar/Wildbad 2,08 km/256 HD 04. bis 28. 09. 2022

Obwohl die Strecke schön romantisch ist, waren leider sehr wenig Teilnehmer am Start. Armin hat sich wieder sehr gut geschlagen und das mit seinem lädierten Knie! Dass wir auch in den beiden höheren Klassen mit Oliver und Andreas die Sieger gestellt haben ist besonders erfreulich. - 23 TN. [Ergebnisse](#) [Korrektur](#) [Zwischenstand nach 9 Läufen](#) [siehe Bergsprintseite](#)

- |                    |       |         |
|--------------------|-------|---------|
| 4. Armin Gotsch    | 14:21 | 1. M 50 |
| 7. Oliver Wendel   | 16:16 | 1. M 55 |
| 9. Andreas Kampert | 18:33 | 1. M 60 |

## Deutsche und Baden-Württembergische Halbmarathonmeisterschaften Ulm 25. 09. 2022

Glückwunsch der Deutschen und Baden-Württembergischen Meisterin W60 Regina Vielmeier vom SV Oberkollbach!

[Ausschreibung](#) [Veranstalterhomepage](#) [Meldeliste](#) [Teilnehmer Deutsche Meisterschaften](#) [Teilnehmer BW Meisterschaften](#) [Strecke](#)

## Thermenlauf Bad Wildbad nicht ganz 5/10 km 24. 09. 2022

Erfreulich viele Ostelsheimer am Start. Sarah war leider verhindert und Armins Kinder erkältet. Gunther bestätigt seine gute Form und zeigt, dass eine Woche nach einem Marathon recht viel gehen kann. Armin mit seinen Knieproblemen immer zuverlässig. Uwe mausert sich langsam zum Ostelsheimer AK Klassensieger und Andreas und Arnold auf dem Treppchen. Bei Peter und Herbert geht es deutlich aufwärts. - Christoph überlegener Gesamtsieger auf der halben Distanz und Oliver beinah im schnellen Viererschnitt unterwegs. 63 TN 10 km (19 w) und 26 TN 5 km. [Ergebnisse](#)

- |                     |       |         |
|---------------------|-------|---------|
| 5. Gunther Moll     | 37:54 | 2. M 50 |
| 7. Armin Gotsch     | 38:17 | 3. M 50 |
| 20. Uwe Beuerle     | 44:09 | 1. M 60 |
| 23. Peter Kaupp     | 46:25 | 8. M 50 |
| 24. Andreas Kampert | 46:41 | 2. M 60 |



27. Arnold Hörrmann 47:31 2. M 65  
 45. Herbert Vetter 52:45 7. M 55  
 1. Christoph Beier 17:42 1. M 5 km  
 5. Oliver Wendel 19:50 4. M 5 km

### **Baden Marathon Karlsruhe 18. 09. 2022**

**Sensationeller Klassensieg von Gunther in Karlsruhe! Die Zeit habe ich ihm im Gegensatz zu anderen schon zugetraut. Auch er selbst hatte sich diese Leistung nicht zugetraut, umso stärker seine 2. Hälfte (nur Weltklasseathleten laufen diese im Negativsplit). Gunther schrieb: "Danke für eure zahlreichen Glückwünsche. Ehrlich gesagt habe ich nicht mal davon geträumt so eine Zeit zu laufen. Angegangen bin ich auf ca. 3:15h bis km 14 habe ich Andrea Windschatten gegeben und immer 4:30 min/km versucht zu pacen. Als sie etwas kürzer treten musste, habe ich angefangen etwas zu beschleunigen. Die 2. Hälfte in 1:30:30 bei den Windverhältnissen und immer alleine laufend (bisher ohne Schmerzen), sowie der Altersklassensieg machen mich schon ein wenig stolz. Jetzt muss ich meine Beine mit Pferde-Gel einreiben, damit der Muskelkater nicht allzu heftig wird. Bis Dienstag! VIG Gunther" - Ich hoffe, es ist nicht (wie angekündigt) sein letzter Marathon gewesen! - Andrea lief für einen guten Zweck, ihr Mann Michael wie üblich etwas schneller als 97. in 1:28:55- - 2.662 TN Halbmarathon (1 divers/809 weiblich/1.853 männlich); Marathon 541 TN (441 m/100 w)**

[Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#)

17. Gunther Moll 3:04:24 (3:04:45) 1.M 50

227. Andrea Hölzle Laufen für Bühler Kinder 1:35:29 (1:36:11) 19. Frau

### **16. Belchen Berglauf 11,4 km/824 m HD 17. 09. 2022**

**Kühle Bedingungen und im oberen Teil Graupelschauer, im Gebirge gab es ja heute schon starken Neuschnee. Überraschend fand ich Peter in der Liste, er lief 25 Sekunden schneller als ich bei meiner 3. und letzten Teilnahme 2017. 2010 waren es noch 1:04:36 und ein Jahr später 1:04:47 was jeweils nur zu Platz 2 in der M 60 reichte. 138.**

TN [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

95. Peter Kaupp 1:18:05 12. M 50

### **10. Kreissparkassentriathlon Sindelfingen 400/17/4 11. 09. 2022**

**Armin hatte im Vorfeld doch recht fleißig die Disziplinen 1 und 2 (da sind die zwei Wechselzonen in der Zeit enthalten) trainiert. Immerhin schaffte er die erste Hälfte der Ergebnisliste um 1 Platz! - 285 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

142. Armin Gotsch 1:16:35 8. TM 50 10:55/181. - 47:54/145. - 17:47/33.

### **Pfälzer Wald Marathon/Halbmarathon Pirmasens 11. 09. 2022**

**Um 10 Uhr (eine halbe Stunde nach den Marathonläufern) geht Herbert auf die Strecke. Mal sehen, ob er mit seinem wenigen Training die 2 Stunden "streifen" kann. - Mit "streifen" war leider nichts, nur mit mauern kann man laufen eben nicht ersetzen. Das ging leider nur 8 km gut, danach mehr oder weniger wandern durch den schönen Pfälzer Wald. Immerhin Klassensieger und ein Fläschchen Sekt und ein Blümchen für Hildegard. - 130 TN HM, 53 TN Marathon - ob das auf die Dauer von Bestand ist? Einzig der "Bambini"lauf über 1 km war mit 235 TN bestens besetzt. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

118. Herbert Rollwa 2:28:48 (2:28:59) 1. M 70

### **19. Halbmarathon Friedberg 11. 09. 2022**

**Sensationelle 714 Teilnehmer sind auf dem schweren Kurs (4 Runden) nahe Augsburg gemeldet. Mal sehen, wie sich Christoph und Herbert gegen unserem Olympiasieger Dieter Baumann behaupten können! Der lief nur den Viertelmarathon relativ weit hinter Herbert (1:04:24). - Unsere beiden haben ihr Ziel erreicht. Herbert hat mit 4 sehr gleichmäßigen Runden überzeugt und sein Ziel sub 2 h deutlich unterboten. - Auch Christoph war sehr zufrieden und schreibt: "Mal wieder eine tolle Veranstaltung mit kostenlosem T-Shirt, Hendl und Getränk im Halbmarathon-Biergarten und Hallenbadgutschein. Stimmung wie immer wunderbar mit Blasmusik, Trommeln und Anfeuerungen am Berg. Das Wetter war heute auch gut für mich, 14°, teils leichter Regen und recht windig. Den Berg bin ich wie erwartet alle viermal sehr gut hochgekommen und konnte da immer was gut machen, dafür hatten die anderen in meiner Gruppe bergab etwas mehr Zug. Insgesamt sehr zufrieden, ich hatte mir sub 1:30 und eine Top-10-Platzierung vorgenommen." - 416 TN (103 w/313 m), daneben gab es noch Läufe über 1, 2 und 3 Runden. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

8. Christoph Beier 1:25:00 2. M 30 (21:04/20:55/21:17/21:42) Unterschied 47 Sekunden

304. Herbert Vetter 1:57:13 24. M 55 (29:05/29:20/29:13/29:33) Unterschied 28 Sekunden

### **9. Hahnenfalzhüttenberglauf Bad Herrenalb 6 km/519 HD 11. 09. 2022**

**Entgegen der geplanten Trailstrecke haben sich die Macher des Berglaufes laut Ausschreibung doch wieder auf ihre schöne Aufwärtsstrecke geeinigt.**

[Ausschreibung](#) [Strecke und Höhenprofil](#) [Ergebnisse](#) Nun endlich online [Stand Berglaufcup nach 5 Wertungsläufen](#) [Ergebnisliste zum Ausdrucken](#)

7. Gunther Moll 35:28 1. M 50  
14. Oliver Wendel 40:29 2. M 55  
17. Peter Kaupp 43:51 5. M 50

### 35. Dagersheimer Waldlauf 10/5 km 10. 09. 2022

Ein toller Nachmittag für unseren Nachwuchs, unser stimmt natürlich nicht was den Verein betrifft. Bei ihrem 3. Start musste sich Nea erstmals einem Mädchen geschlagen geben. In einem tollen Lauf ließ sie wieder fast das gesamte Feld hinter sich. Da freuen wir uns schon auf 2023 wenn sie in der U10 antritt. Leider war nur ein kleines Feld bei den U12 am Start. Als die Kinder zum Stadion hinausstürmten lag Louisa an Position 6. Routiniert rollte sie im Wald bald die Konkurrenz auf. Ein schönes Gefühl für sie war, als die Schritte hinter ihr immer leiser wurden. Mit deutlichem Vorsprung (11 Sekunden) gewann sie das Rennen. Erst nach 4 Mädchen kam der erste Junge ins Ziel.

Auch bei der U14 sah es lange Zeit nach einem weiblichen Doppelsieg aus. Am Ende konnten die Jungs wenigsten noch Platz 2 bis 4 erkämpfen. Tanja begleitete Chiara auf der Mittelstrecke. Trotz vernachlässigtem Lauftraining konnte sie mit ihrer starken Grundkondition ihre Klasse mit mehr als 4 Minuten Vorsprung dominieren. Nun gilt es beim Abschlusslauf in Kuppingen ihre jeweiligen Seriensiege zu sichern, beiden fehlt nämlich noch ein Rennen. Über 10 km war erfreulicherweise Volker treuer Begleiter von Sarah, die auf der ersten Runde mit starkem Seitenstechen kämpfte. Die 2. Runde war dann etwas besser und das Ergebnis doch erstaunlich gut, nur 7 Sekunden langsamer als beim vermessenen Lauf in Hambrücken. Nea war in der Zwischenzeit bei Mala und Enna bestens aufgehoben. - Bambini: 38; U12: 8 (6 w/2 m); 5 km: je 32 im Jedermann und Juniorlauf = 64 zus.; 10 km: 155 (114 m/41 w) [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

3. Nea Höfer KISS Calw 1:19 Bambinilauf ca. 300 m 2. Mädchen  
1. Louisa Krehl VfL Herrenberg Schülerlauf U 12  
18. Chiara Krehl VfL Herrenberg 24:42 Juniorlauf 1. U16 5 km  
18. Tanja Krehl 24:42 5 km 5. Frau/4. Jeder"mann"  
120. Sarah Höfer 52:35 10 km 27. Frau  
120. Volker Held 52:35 10 km 93. Mann

### Südpfalzlauf Rülzheim 10 km 04. 09. 2022

Betonier- und Maurerarbeiten scheinen doch nicht so schlechte Trainingsformen zu sein, immerhin konnte Herbert mit geringen Rückstand auf den Sieger in seiner AK

noch 3 weitere Siebziger hinter sich lassen! - Nur 84 TN (64 m/20 w) auf der schönen ebenen Waldstrecke. - Auch nur 69 über Halbmarathon. [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

55. Herbert Rollwa 55:02 2. M 70

### **3. Stammheimer Doma Bergsprint 2,2 km/245 HD 02./03. 09. 2022**

Vom 18. August an war die Strecke für 9 Vorläufer dezent markiert. Am 2. 9. um 18.00 Uhr waren 21 Sportler am Start darunter die Siegerin Esther Johnen-Ahsbahs. Am 3. 9. beendeten 7 Teilnehmer das Rennen, schnellster war Gesamtsieger Matthias Pfrommer, der erst mit dem E-Bike, die Strecke hochgerast war, zum Start lief und ab Ziel wieder auf Rädern weiterdüstete. Die Ostelsheimer erzielten alle Treppchenplätze, wobei das bei 37 TN (13 w/24 m) nicht allzu schwer war. Besonders über die Teilnahme von Sarah und Tanja habe ich mich gefreut, leider gab es kein Frauenteam, da Tamara wegen Krankheit passen musste und Madeleine im Urlaub in Griechenland ist. - Ich selbst war eigentlich mit meiner Zeit zufrieden aber der vermeidbarer Sturz 100 m vor dem Ziel kostete mir meine 50. Freibadeinheit am Sonntag, die wenigen Sekunden Verlust wären zu verschmerzen. - [Ausschreibung](#) [Streckenplan mit Höhenprofil](#) [Zwischenstand Cup 2022 nach dem 7. Wertungslauf](#) [Streckenbeschreibung für Vorläufer](#) [Ergebnisliste](#) [Album](#)

3. Christoph Beier	12:32	1. M 30
5. Armin Gotsch	13:27	1. M 50
6. Gunther Moll	13:52	2. M 50
9. Oliver Wendel	15:20	1. M 55
14. Tanja Krehl	16:10	3. W 40 3. Frau
16. Sarah Höfer	17:10	1. W 30 5. Frau
22. Arnold Hörrmann	18:18	1. M 65
26. Günter Krehl	19:26	2. M 70
29. Herbert Vetter	19:44	2. M 55

### **Weltmeisterschaft 100 km Lauf mit Senioren WM Berlin-Bernau 27. 08. 2022**

6.30 Uhr Start zur WM 100 km, die Senioren WM ist offen für alle Teilnehmer ohne Qualifikationszeit aber mit Startpass, Friedemann nützt die Gelegenheit. Für sein mutiges Vorhaben bei hoffentlich nicht mehr so schrecklicher Hitze drücken wir ihm die Daumen. - Tatsächlich hatte der Wettergott Erbarmen und es wurden durchweg irre schnelle Zeiten erzielt. Nach einem wohl zu schnellen Start (10 km 50:12) arbeitete er sich auf Rang 3 vor, gegen Ende rückte er auf den Silberplatz, den er dann mit der wohl

nur ihm gegebenen mentalen Stärke tatsächlich verteidigen konnte. Die Zwischenzeiten sind nicht exakt den Zehnerkilometern zuzuordnen, da die 13 Runden jeweils ca. 7,44 km lang waren, die Einführungsrunde ca. 2,5 und deshalb war die Schlussrunde mit 800 m nötig. Die Strecke war wohl sehr gut, was das von Fritz Sander mir zugeführte Video zeigt. Die Siegerzeiten von 6:12 und 7:04 (10 Frauen schneller als mein Kreisrekord) sind schon beeindruckend. Ich hätte Friedemann diese Leistung nicht zugetraut (und bei Hitze ihm nur 10 % Zielankunft zugetraut). Es ist schon ein wunderbarer Erfolg im Herbst seiner einmaligen Ultrakarriere. Ich möchte in diesem Zusammenhang noch einmal an die herausragende Leistung unseres vor kurzem verstorbenen Laufkameraden Antonio Antunes erinnern, der mit dem M 60 Kreisrekord als erster "Ostelsheimer Deutscher Meister" vor 28 Jahren auf der wesentlich schwereren Strecke in Kiel-Neuwittenbeck mit 8:25:09 eine nur schwer zu unterbietende Marke setzte. - Ein Hoch auch unserem Volker, der mit offizieller DLV Kleidung ausgestattet auch den neuen M 50 Weltrekordler (siehe Video) mitbetreute. - **Von Volker kommt nun auch die Aufklärung, warum die Schlussrunde nötig war und Friedemann doch nicht viel zu schnell gestartet ist: "Hallo Günter,**

kurze Info für Dich zu der Geschichte mit den "fehlenden 800 m" beim 100 km Lauf. Die Runden waren exakt 7,5 km. Aber es ist ein unglaublicher Fehler passiert. Und zwar war die Einführungsrunde aufgrund eines Messfehlers bzw. durch falsches Setzen der Wendepunktmarke nicht 2,5 km sondern nur 1,7 km lang. Dies war sehr schnell klar, da die Läufer viel zu schnell von der ersten Runde zurück waren. Somit haben während des gesamten Laufes bei jeder Zwischenzeit 800 m gefehlt. Dann wurde während des Rennens die Zusatzschleife von 800 m vermessen, die von den Läufern nach der letzten Runde absolviert werden musste. Soweit ist dies wohl alles regelkonform abgelaufen und hat in der Praxis dann auch bei fast allen Läufern problemlos geklappt. Näheres hierzu dann auch gerne morgen Abend. Gruß Volker"- 249 TN

[Homepage](#) [Teilnehmer](#) [Strecke](#) [Presse](#) [Ergebnisse](#) [Video RBB vom Weltrekord M 50 mit Betreuer Volker](#) [Ein Bericht, der die Infos von Volker nicht beinhaltet](#) Nach 6:35:00 läuft der Sieger ein im Video [Langes Video vom ersten Teil des Rennens \(einige Eindrücke von Strecke und Lauf zu sehen\)](#) bei 18:30 Siegerehrung Frauen, 21:30 Siegerehrung Männer, 25:00 Frauen Team, 30:00 Männer Team 49:00 M/W50 mit Weltrekordler, 53:30 M/W60 mit Friedemann [Video Siegerehrung](#) [Mein Bericht im Schwarzwälder Boten](#)

197. Friedemann Hecke 9:41:53 2. M 60

## 5. Cool-Beach-Trail Bad Liebenzell 1,9 km/233 HD 17. 08. 2022

Der erste Teil war diesmal ein Crosslauf durch die aufgewühlte Piste. Alles aber gut zu laufen. Der zweite schöne Teil entschädigte für die lange Baustellenpassage. Wir waren dieses Mal leider nur mit einem kleinen Aufgebot am Start, das aber durchweg Podestplätze erzielte. Schöner Ausklang dann wieder im Freibad. Danke Michael! - 36 TN (23 m/13 w). [Ergebnisse](#)

4. Gunther Moll 13:02 1. M 50

9. Oliver Wendel 15:37 1. M 55

13. Peter Kaupp 17:08 3. M 50  
22. Günter Krehl 20:02 2. M 70  
24. Herbert Vetter 20:54 2. M 55

## 32. Münzwaldlauf Lichtenau-Ulm 10 km 14. 08. 2022

[Homepage](#) Ergebnisse noch nicht gefunden!

Andrea Hölzle 42:48

## 15. Lußhardtlauf Hambrücken 10/21,1 km 14. 08. 2022

Nach einem Testlauf 3.000 m auf der Bahn, wage ich es gut 10 Monate nach meinem "Supergau" an der Nagoldsperrre mit "Gehlaufen" die 10 km anzugehen. 65 Minuten ist das Minimalziel, das ich mir auch als Limit für die Teilnahme an einem Zehner gesetzt habe. Mit 18:17 (6:13/6:02/6:02) sollte das zu schaffen sein. Ein spannendes Projekt auf unterirdischer Stufe aber ein Ziel. - Um 6.30 Uhr stieg Sarah in Heumaden zu, kurz darauf Tamara in Althengstett. Mein Warmlaufen ist nun ein Warmgehen (2 km). Ich habe mein Minimalziel zwar gut erreicht aber die angestrebten 61:00/60:59 (nach 3 km Testlauf) doch "deutlich" (brutto 14, netto 3 Sekunden) verfehlt. Wohl war die Wärme und die wesentlich mehr in der Sonne liegenden Streckenteile für das heftige Nachlassen auf der 2. Runde (29:48 netto, 29:59 brutto) gegenüber 31:03 (also minus 1:03) auf der 2. Hälfte ausschlaggebend. . Die Kilometerangaben waren nicht sehr genau, trotzdem ist eine Abwärtstendenz deutlich zu sehen:

5:54/5:43/6:15/5:46/6:11/6:04/6:08/6:23/6:40!?!/5:59. Immerhin war es ein schönes Kämpfen im hintersten Teil des Feldes mit einholen und überholt werden. 37 Sportler waren noch hinter mir, so dass ich kein schlechtes Gewissen den Streckenposten gegenüber hatte. - Nun zu den erfreulicheren Ergebnissen des Tages. Trotz einer etwas verspäteten Anreise (Ankunft erst kurz vor 8 Uhr), durch die erst verpasste "Gespensterausfahrt" über die Tankstelle mit 15 km Umweg, konnten Sarah und Tamara noch gute 3 km warmlaufen, sie waren dann im wahrsten Sinne des Wortes auch schon "warmgelaufen", so dass Tamara nicht in Gelb laufen konnte. Sarah lag trotz der Hitze in meiner (nicht geäußerten) 52er Prognose. Bei kühleren Temperaturen sind die 50 Minuten in Zukunft kein Problem dank ihrer regelmäßigen Teilnahme am Dienstagstraining seit einigen Wochen. Immerhin lag sie deutlich in der ersten Hälfte der Konkurrenz. - Tamara lief mit etwa 39 Minuten die erste Hälfte nach Plan, musste dann aber auch der Hitze und der zwar flachen aber etwas eckigen Strecke mit unbefestigten Passagen Tribut zollen. Zwar wurde sie mit mehr als 15 Minuten Vorsprung überlegene Gesamtsiegerin, die zweite Hälfte und die Endzeit stellte sie aber nicht zufrieden. Das mag in den Augen einiger Sportkameraden überspitzt sein, wer aber intensiv trainiert und bestimmte Ziele hat darf persönlich auch kritisch sein. Wir freuen uns natürlich über den überragenden Erfolg. - Schön war es mal wieder leere heiße Duschen vorzufinden, eine geräumige Halle und guten und günstigen Kuchen und heißen Kaffee zu genießen, auch wenn der leider viel zu früh zur Neige ging. Ich konnte noch eine zweite Tasse ergattern, der Vorteil, wenn man zum Auslaufen keine Energie

**mehr hat. Der schöne Ausflug mit zwei Vereinskameradinnen hat Spaß gemacht und war gegen 14 Uhr beendet. - 10 km 156 TN/HM 133**

**TN. [Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Streckenpläne](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#)**

10. Tamara Schütz 1:24:25 1. W 35 Gesamtsiegerin  
62. Sarah Höfer 52:28 5. W 30  
119. Günter Krehl 61:13 6. M 70 (netto 61:02)

## **20. Albulacher Berglauf 2,9 km/220 m HD 27. 07. 2022**

**Gelungene Veranstaltung laut begeisterter Rückmeldungen. Zwar deutlich weniger Teilnehmer als 2021, dafür wohl noch familiärer und Wurst, Kuchen Bier für alle im Überfluss (was ich aus der ferne vermute). Christoph war lange in der Spitzengruppe, musste sich dann aber im Spurt Matthias und besonders Fabian im Spurt ziehen lassen. Der talentierte Sohn des einstigen Meisterläufers Rainer Hartmann ist ein Beispiel, wie in Deutschland Talente der Leichtathletik verloren gehen, indem sie sich in unterklassigen Fußballvereinen "verwirklichen". Man sollte nicht so sehr auf unsere WM Teilnehmer "herumhacken", immerhin sind sie die Besten in Deutschland. - Tamara überraschte so manchen Anwesenden, da sie 4. Tage nach ihrem überlegenen BW Berglauf Titel in Albulach den 7 Jahre (**Korrektur**) alten Streckenrekord von Martina Kugele von 15:30 auf starke 14:15 verbesserte. Erste Streckenrekordhalterin war die damals noch Jugendlichen Daniela Schnell, die 2003 schon 15:34 erzielt hatte. - Armin sicherte sich wieder einmal den Klassensieg, Gunthers Zeit aus dem Vorlauf wäre im direkten Duell sicher einiges schneller gewesen. - Die eigentlich positivste Überraschung war die starke Vorstellung von Uwe, vielleicht hat ihn die Hochzeit seiner Tochter beflügelt. Sein Vorsprung vor Andreas in der M 60 war doch deutlich, obwohl auch Andreas schneller als 2021 lief. Volker kommt langsam wieder in Schuss und peter war 4 Tage nach Oberried ebenfalls gut erholt. Herbert rundete das erfreuliche Mannschaftsergebnis der Ostelsheimer ab. Ein wenig schmerzt es mich schon, dass ich auch dieses Jahr nicht dabeigewesen bin. - Erwähnen möchte ich noch die tolle Aktion von Michael Nothacker, der mit Hannelore Wiedenmann die Strecke hochgewalkt ist. -**

**38 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

3. Christoph Beier 13:37 1. M 30  
5. Tamara Schütz 14:15 1. W 35 Gesamtsiegerin mit neuem Streckenrekord  
8. Armin Gotsch 15:07 1. M 50  
12. Gunther Moll 16:34 2. M 50 Vorlauf  
17. Uwe Beuerle 17:48 1. M 60  
20. Andreas Kampert 18:46 2. M 60  
21. Volker Held 18:52 3. M 55

22. Peter Kaupp 19:04 5. M 50  
31. Herbert Vetter 22:07 4. M 55

### **34. Böblinger Stadtlauf 8,4/4,2 km 24. 07. 2022**

**Auf deutlich verkürzter Strecke - bei der Hitze von den meisten Teilnehmern sicher nicht unerwünscht - landete Armin mit mehr als 2 Minuten Vorsprung einen überlegenen Klasensieg. In der Gesamtwertung wird es auch für ihn von Jahr zu Jahr schwieriger, einstellige Platzierungen zu erreichen. - Zufälligerweise finde ich auf der Kurzstrecke, die mit 5 km auf der Ergebnisliste angegeben wird, Volker. Seine und speziell die Zeiten der Siegerin und des Siegers ließen Zweifel an der Streckenlänge, ich fand dann aber die realistische Angabe 4,2 km. -184 TN (41 w/143 m) 8,4 km, 85 TN (33 w/52 m) 4,2 km [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

17. Armin Gotsch 32:50 1. M 50  
16. Volker Held 18:39 14. M

### **Top-Life Night Straßenlauf Gengenbach 10 km 23. 07. 2022**

**Christoph will auf schneller vermessener Strecke um 19.30 Uhr in seiner 2. Heimat an den Start gehen. - Dreieinhalb Stunden nach Tamara startete Christoph in seiner "2. Heimat" zu einem gelungenen Straßenlauf. Mit neuer persönlicher Bestzeit - die endlich zu ihm passt - war er so richtig glücklich. Er schreibt: "Jaaaa, 37:05, PB um mehr als eine Minute verbessert. Heute lief einfach alles perfekt in Gengenbach, schön gleichmäßig durchgelaufen und am Ende noch auf den 10. Platz vorgearbeitet. Einfach eine tolle Veranstaltung hier, und heute konnte mir keine Wärme und kein Gegenwind was anhaben". 53 TN, also ein kleiner feiner Lauf mit reativ schnellen Ergebnissen. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

10. Christoph Beier 37:06 4. M 30

### **BW Berglauf Oberried/35. Toter Mann Berglauf ca. 10,15 km/780 HD 23. 07. 2022**

**Super, dass Tamara meinen Vorschlag gleich angenommen hat und sich umgehend selbst gemeldet hat. Meldeschluss für Meisterschaft 12. 7. (mit Startpassangabe). - Nach Jahrzehnten auf steiler Straße gibt es nun eine neue Streckenführung über Trails. - Tamara mit sensationellen 2:41 Minuten Vorsprung Baden-Württembergische Berglaufmeisterin. Als 26. im Gesamteinlauf hatte sie unter anderem den frischgebackenen Berglaufeuropameister Lukas Ehrle und Biathonsuperstar Benedikt Doll vor sich. Bei großer Wärme und wohl schwieriger Strecke feierte Tamara ihren bisher wohl größten Erfolg. Die Reihenfolge der besten Frauen war auch beim offenen**



**Lauf gleich, so dass Tamara auch Siegerin des Tote Mann Berglaufs war (Zitat: "Halbtote Frau auf Totem Mann!"). Peter hatte sicher auch mit der Hitze zu kämpfen war aber so vorsichtig, dass er sich sein Rennen gut einteilte und deshalb nicht mit der Hitze kämpfte. Walter Wiedenmann (1:48:36) wurde Vizemeister in der M 75, im offenen Lauf 4. M 75.- 186 TN Toter Mann Berglauf, davon 70 bei der Meisterschaft. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Bilder der neuen Strecke](#)**

1. Tamara Schütz 56:26 1. W 35

123. Peter Kaupp 1:17:18 14. M 50 (leider nicht für Meisterschaft gemeldet)

### **5. Cool-Beach-Trail Calmbach 1,68 km/228 HD 19. 07. 2022**

**Bei etwa 34 ° hatte so mancher Bedenken, auf den Berg zu laufen. Da die Strecke aber fast vollständig im Schatten lag und auch ein wenig Wind für Erfrischung sorgte, spürte ich von der großen Hitze relativ wenig, zumal die Fortbewegungsart mit Stöcken im Gehen doch nicht so schweißtreibend wie das Laufen ist, mehr als 5 Minuten länger war ich gegenüber 2021 unterwegs. Da ich eine Viertelstunde vor dem Massenstart losging konnte ich im Gegenlicht wenigstens alle an diesem Tag Startenden am Zielhang fotografieren. Immerhin 5 Klassensiege gab es für unsere kleine Truppe, leider waren die Teilnehmer für dieses besondere Dienstagstraining nicht so zahlreich wie erhofft. - Durch den großen Andrang im Bad waren leider die Essensvorräte ausgegangen. Gunther ergatterte die letzte Wurst und einige von uns bekamen noch ein paar "gemeinsame" Maultaschen auf einem Teller. Michael hat wieder besonders gute Arbeit geleistet und die familiäre Atmosphäre hat allen Teilnehmern sehr gut gefallen. - 43 TN (15 w/28 m) [Korrektur](#) [Ergebnisse](#) [Michael Nothacker](#) [Mein Album](#) [Ergebnisliste](#)**

4. Christoph Beier 11:15 1. M 30

6. Tamara Schütz 12:02 1. W 35 Gesamtsiegerin

7. Armin Gotsch 12:14 1. M 50

8. Gunther Moll 12:36 2. M 50

12. Oliver Wendel 14:05 1. M 55

14. Andreas Kampert 15:08 1. M 60

20. Peter Kaupp 15:58 5. M 50

28. Herbert Vetter 19:53 2. M 55

33. Günter Krehl 21:52 3. M 70

## 24. und letzter Holger-Nothacker Gedächtnislauf Oberkollbach 4,2/10 km 13. 07. 2022

Sehr traurig stimmt mich und sicher viele Lauffreunde, dass Multiorganisator Michael Nothacker zum Ende des Jahres die Organisation seines Gedächtnislaufes, seines Berglaufes und die koordinierte Organisation des Alb-Nagold-Enz-Cups sowie des Calwer-Berglauf-Cups niederlegt. Schön wäre es, wenn jemand oder ein Team sein Werk so oder ähnlich mit eigenen Ideen weiterführen würde. - Herzlichen Dank lieber Michael für 2 Jahrzehnte ehrenamtlicher Arbeit im Sinne unseres schönen Sports! - Schade, dass ich den geplanten Abschiedslauf nun streichen muss! \_ immerhin werde ich durch 11 Ostelsheimer würdig vertreten! - Gunther in toller Form konnte Tamara bis ins Ziel jagen. Beide flott für die schwierige Strecke. Armin als Dauerbrenner konnte nicht Schritt halten. Uwe knapp in der M 60 besiegt, dafür Arnold überraschend Klassensieger. Schön, das Ostelsheimer "Nest" um 51 Minuten mit Arnold, Peter und erfreulich Friedemann. Andreas etwas langsamer als in Liebenzell, Herbert zuverlässig. - Oliver im Vordergrund auf der Kurzstrecke und Sarah TOP 10 bei den Frauen. - Nea räumt zum 2. Mal den 1. Platz bei den Bambinis ab, sensationell gut! Schön, dass auch Talea die Strecke in Angriff nahm, Amelie ist ja schon routinierter. - Nur 74 TN 10 km (56 m/18 w) und immerhin 82 TN 4,2 km (50 m/32 w).

[Ausschreibung](#) [Anmeldung](#) [Homepage mit Ergebnisliste](#)

6. Tamara Schütz	38:57	1. W 35	Gesamtsiegerin mit knapp 7 Minuten Vorsprung
7. Gunther Moll	39:32	1. M 50	
9. Armin Gotsch	42:25	2. M 50	
22. Uwe Beuerle	48:17	2. M 60	
28. Arnold Hörrmann	51:01	1. M 65	
29. Peter Kaupp	51:02	6. M 50	
30. Friedemann Hecke	51:23	3. M 60	
37. Andreas Kampert	53:32	5. M 60	
49. Herbert Vetter	56:15	7. M 55	
9. Oliver Wendel	16;53	7. M (4,2 km)	
31. Sarah Höfer	20:41	8. W (4,2 km)	
1. Nea Felina Höfer	KISS Calw	2:17	1. W 7 400 m
19. Amelie Gotsch	TSV Schönaich	4:26	7. WU10 800 m
21. Talea Gotsch	TSV Schönaich	5:27	9. WU10 800 m

## 11. Volkslauf Stuttgart-Heumaden 10,3 km 10. 07. 2022

Wieder starkes Ergebnis von Sabine! - 71 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

30. Sabine Heubach 52:44 (52:46) 1. W 55 4. Frau

## 6. Bondorf Lauf 10 km 10. 07. 2022

Beide Ostelsheimer auf dem Treppchen - Peter kommt langsam wieder ins Rollen. - 55 TN. [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

6. Armin Gotsch 40:48 1. M 50

26. Peter Kaupp 48:54 3. M 50

## Calwer Sprint und Laufmeeting Calw-Wimberg 07. 07. 2022

Bei sehr guten Bedingungen war das Abendsportfest von Günther Henne ein großer Erfolg. Leider konnte der Chef (wie auch ich aus selbigen Grund) nicht persönlich anwesend sein, dafür auch positiv, dass mit Dieter Locher ein toller Vertreter im Boot war, der sogar Liveergebnisse auf die DLV Homepage brachte. Tamara unterrichtete wie abgemacht noch vor dem Auslaufen von ihrer starken Leistung, die kurzfristig Platz 1 in Deutschland in der W35 bedeutet und Rang 58 bei den Frauen, sie kratzt also ein klein wenig an der nationalen Elite. Armin muss mit seinem Ergebnis zufrieden sein, zumal er einfach mit der Fülle seiner Wettkämpfe nicht immer alles geben kann/soll/darf. Gelungene Premiere von Christoph über die Mittelstrecke. Ob aber ein anschließendes Intervalltraining (8 x 400 m) optimal ist habe ich schon vor Jahrzehnten bei unserem deutschen Meister Paul Nothacker in Münchingen in Frage gestellt. - Seltsamerweise beendeten besonders schnelle Läufer das Rennen nicht. - TN 16 über 5.000 m (10 Männer, 6 Frauen) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

3. Christoph Beier 2:22,24

2. Tamara Schütz 17:46,67 1. Frau

6. Armin Gotsch 18:57,42 4. Mann

## City-Lauf Pforzheim 9,32/4,66 km 03. 07. 2022

Das wird sicher ein Hitzelauf in den Enzaunen (Kurzstrecke 16:30, Hauptlauf 18:00 Uhr). - Klasse Leistung von Oliver und überraschend auch Idalecio am Start. Die beiden

**schaftten einen überlegenen Doppelsieg in der M 55. - 351 TN**

**Ausschreibung Ergebnisse**

6. Oliver Wendel 18:55 (18:57) 1. M 55

9. Idalecio Ferreira Vaz Steuerberatungsgesellschaft 19:39 (19:42) 2. M 55

**Bietigheimer "Silvesterlauf" Sommerausgabe 10 km 01. 07. 2022**

**Sabine holte sich auf ihrer Hausstrecke den Klassensieg und kratzte an der 50 Minuten Marke, stark. - Manfred lief 52:17 und hat sich wieder nicht zum Kreis Calw bekannt! - 591 TN (150 w/441 m). Ausschreibung Ergebnisse**

192. Sabine Heubach 50:08 1. W 55 und 19. Frau

**7. Hengstberglauf Schömberg 5 km/250 HD 01. 07. 2022**

**Da weder das Geburtstagsschwimmen noch das Geburtstagsradeln stattfinden konnte, bekam ich kurzfristig zum Hengstberglauf die Startmöglichkeit. Besser als bei uns im Wald schleichen dachte ich, dass es aber auch ein solches Schleichen Richtung Schömberg wurde hätte ich doch nicht gedacht. Im Kampf mit der vorletzten Frau, schaffte ich mit einem Plus von 4 Minuten gegenüber den Vorjahressololauf mit dem drittletzten Platz das mit Abstand schlechteste Ergebnis in 44 Berglaufjahren. Erstmals marschierte ich ins Tal (sonst immer auf dem Rad), als ich dann oben wieder ankam waren schon die meisten heimgegangen, die Siegerehrung vorbei aber wenigstens die allerletzte Wurst noch auf dem Rost. Da macht es doch Ersatzfreude, dass Tamara mit Streckenrekord ihre Bestzeit aus dem Jahre 2015 um 2:08 steigern konnte und Armin, Gunther und unser "Neu-Wieder- Mitglied" Oliver starke Leistungen zeigten. Auch Peter war gegenüber Liebenzell schon wieder etwas verbessert. Ich ging dort den letzten km unter Sechterschnitt, hier schaffte ich auf der flachen, leicht abschüssigen Passage im Laufen nur 6:30. Mit Gerlinde Kienzler und Peter Antoni gab es dann noch ein gemütlicher Abschluss im warmen Vereinsheim. - Leider nur 29 TN, Mario Stöckel hat den Lauf mit viel Herzblut hervorragend organisiert, er hätte viel mehr Zuspruch verdient gehabt. Homepage Ergebnisse**

3. Tamara Schütz 22:07 1. W 35 Gesamtsiegerin

5. Armin Gotsch 23:38 1. M 50

6. Gunther Moll 23:50 2. M 50

9. Oliver Wendel 26:04 2. M 55

14. Peter Kaupp 28:30 5. M 50

27. Günter Krehl 36:07 1. M 70

## Calwer Herrmann-Hesse Lauf Bad Liebenzell 5/10 km 29. 06. 2022

Ich freue mich auf Sarahs Comeback und auf Herberts Premiere bei den Gehern - er ist ja eh Spezialist beim Gehen zwischen dem Laufen. Ansonsten haben wir ein erfreulich großes Aufgebot an Startern auch wenn einigen unter dem "Deckmantel" starten, so sind sie doch unsere Läufer!!! - Da bisher nur die 10 km online sind, hier ein Kurztext dazu. Tolles Quartett an der Männerspitze mit sehr starker Siegerzeit von Benjamin Pfrommer (33:36). Carmen Keppler siegt bei den Damen in starken 40:40. Unsere Läufer dominierten die M 50 und die M 60. Gunther ging verhaltener an und konnte Armin einholen, passieren und sicher die AK gewinnen, Armin lag gute dreieinhalb Minuten vor Alexander Paschke als 3. der M 50. Erwartet stark das Comeback von Uwe, der einen schnellen Andreas auf Rang 2 verweisen konnte. Abstand zum 3. M 60 allerdings nur 17 Sekunden. Peter hat sichtlich noch Trainingsrückstand, prima aber, dass er sich zum Start stellt. Noch in der Nacht hat Herrmann Kauffeld die Listen herausgebracht, da die neuen Matten jedoch nicht gut funktionierten gibt es dieses Mal keine Zwischenzeiten. - Nach einer kurzen Andacht wurden die 5 km gestartet, Tamara und Christoph ganz nach vorn beordert und auch ich stellte mich viel zu weit nach vorn, da leider keine Nettozeiten. Hätte der Start wie üblich über die Matte erfolgt, wäre ich weit nach hinten gegangen. Tamara lief noch stärker als erwartet und lief einigen starken Männern davon. Der Sieger hat heute schon eine 15:12 über 5.000 m stehen. Christoph wollte eigentlich nicht antreten, da er gesundheitlich etwas angeschlagen war. So schlug er sich den Umständen entsprechen gut. Gunther lief überraschen schnell seinen "Vorlauf". Idalecio war nach Krankheit im Aufbau und Sebastian entschloss sich wohl erst nach dem Fünfer zum Doppelstart. Sarah feierte zwar ein gelungenes Comeback, hatte aber unterwegs Atemprobleme bekommen, so dass sie nicht ihre wahre Leistung bringen konnte. Sollte sie regelmäßiger nun ins Dienstagstraining kommen, gibt es sicher bald größere Fortschritte. Pauline sauste mit Meike nach 200 m an mir vorbei und lief ihren ersten Fünfer in erwarteter überragender Zeit. Ich hatte eigentlich mit einer 33er Zeit gerechnet aber einem sicheren Sieg beim Walken. Die erste Runde war schon um die 10:20, so dass ich schneller als im April unterwegs war. Recht bald tauchte überraschend Herbert hinter mir auf (vielleicht hat er die bessere Nettozeit). Er lief neben mir und dann voraus. Schon war ich am resignieren aber da er sich nicht absetzen konnte, entschloss ich mich zum Weiterkämpfen. Die zweite Rundedürfte knapp über 10 Minuten gewesen sein im Herbert lief wieder hinter mir. In der dritten Runde erhöhte ich noch einmal das Tempo und jetzt war das Tempo deutlich unter Sechser schnitt. Im Ziel brauchte ich eine gute Minute, um wieder bei Atem zu sein. Fast wie einst beim Laufen, Gehen kann schon fordernd sein, obwohl nur 44 Läufer noch hinter uns waren. - Die Sensation für mich bei den Schülern war Nea, die ebenso wie Noam ihre Altersklasse gewann. Noam hat sich wacker im Feld der großen Jungs behauptet. Amelie war etwa 300 m vor dem Ziel noch knapp hinter Mala, muss dann aber einen tollen Spurt hingelegt haben. Hätte Mala da mitgehen können wäre ihr Rang zwei sicher gewesen. So musste sie sich wieder mal mit dem ungeliebten Platz vier zufrieden geben. - 116 TN 10 km/152 TN 5 km plus 18 Walker/139 Schüler (75 w/64 m). [Homepage](#) [Ergebnisse \(ohne Rundenzeiten\)](#) [Mein Album](#)

15. Gunther Moll 39:05 1. M 50

16. Armin Gotsch 39:55 2. M 50

39. Uwe Beuerle 45:45 1. M 60  
45. Andreas Kampert 46:58 2. M 60  
64. Peter Kaupp 50:21 7. M 50  
83. Sebastian Hess Sysletics 52:48 7. M 45

3. Tamara Schütz 18:11 1. W Gesamtsiegerin  
6. Christoph Beier 19:32 5. M  
18. Gunther Moll JESUS-läuft 20:49 16. M  
33. Idalecio Ferreira Vaz 22:19 30. M  
43. Sebastian Hess JESUS-läuft 23:42 40. M  
87. Sarah Höfer 27:49 17. W  
94. Pauline Hess JESUS-läuft 28:27 21. W  
95. Meike Hess JESUS-läuft 28.27 22. W  
1. Günter Krehl 30:11 1. M 5 km Walking  
2. Herbert Vetter 30:15 2. M 5 km Walking

22. Nea Felina Höfer KISS Calw 3:54 1. W 7 800 m  
44. Noam Hess JESUS-läuft 4:11 1. M 5 800 m  
38. Amelie Gotsch TSV Schönaich 4:17 11. W 9 800 m  
52. Mala Schütz 4:32 4. W 6 800 m

## 12. Leonberger Citylauf ca. 9,4 km 25. 06. 2022

**Armin war einen Tag nach seinem Staffellauf schon wieder aktiv. Er berichtet euphorisch von einer genialen Stimmung an der nächtlichen Strecke (Start 20.20 Uhr). - 245 TN [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

17. Armin Gotsch 38:46 1. M 50

## Heel-Lauf 10 km Baden-Baden 24. 06. 2022

Andrea lief parallel zu ihrer Heimatstadt Nagold in Baden-Baden und war mit ihrem Rennen durchaus zufrieden! - Tolle Einlaufliste: 1. W 80 Elfriede Hodapp 1:19:06 und 1. M 90 Arne Haase 1:38:30 als Vorletzter - und anderweitig hören sie schon bei m/w 60 auf zu listen! - 953 TN (330 w/623 m) [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Laufreport](#)

58. Andrea Hölzle 43:46 2. W 35 6. Frau

## 4. Nagolder Mittsommerlauf 24. 06. 2022

In der Reihenfolge Armin (5), Tamara (5), Christoph (4), Madeleine (4), Philip (4) lief unser Team als schnellstes Mixteam mit 22 Runden eigentlich auf Platz 1. Da aber die bärenstarke "farbtex-Männer-Mannschaft" mit Katharina als einzige Frau entgegen der sinnvollen Ausschreibung (mindestens 2 Frauen) als Mixed gewertet wurde und nachgemeldet (obwohl keine Nachmeldung möglich) blieb nur Platz 2. Eigentlich stand in der Ausschreibung "Mindestens 2 Männer oder 2 Frauen" was ja keinen Sinn macht, wenn eine langsame Läuferin 2 Runden läuft und 5 Spitzenathleten mit ihren Superzeiten dann ein "Mix" bilden fragt man sich, wo die "Mischung" ist. Auf jeden Fall tolles Training mit der erwarteten Reihenfolge unserer Kämpfer: Christoph nach kontrollierter erster Runde "explodierte" als stärkstes Teammitglied wie erwartet. Tamara erstaunlich gleichmäßig leicht schneller als Teamchef und Kämpfer Armin. Madeleine nach 14 Tagen Portugal überraschend kampfstark, aber das kennen wir ja von ihr. Philipp ohne viel Lauftraining deutet sein extremes Potenzial an und hat den Ausfall von Gunther lückenlos wettgemacht. - Chiara lief in der Staffel wie die anderen Mädels 3 Runden, es hat zum 4. Platz gereicht unter 10 Frauenmannschaften - prima . - **Übrigens ist mir sehr negativ aufgefallen, dass nur der Mann mit der schnellsten Rundenzeit (klasse 3:08) geehrt wurde, Tamaras 3:50 hat meines Wissens niemand (Sternchen/innen) unterboten. Hauptsache die Gleichberechtigung wird durch GENDERN verwirklicht. Auch bei der Berichterstattung über die Deutschen Meisterschaften der Straßenradfahrer wurden die "INNEN" heute in der Zeitung mit einem Sechstel Text abgeseigt!** [Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#) bei Hermann Kauffeld (ab 2.30 Uhr mit Einzelzeiten online) [Videos von mir und gute Bilder von Herbert und Günther Henne, schlechte von mir](#)

2. VfL Ostelsheim Mix (eigentlich Sieger)

4. Chiara Krehl im weiblichen Team VfL Herrenberg

## 4. Cool-Beach-Trail Höfen 2,3 km/239 HD 19. 05. bis 22. 06. 2022

### [Ergebnisse](#)

4. Christoph Beier 13:19 1. M 30

6. Tamara Schütz	13:48	1. W 35	Gesamtsiegerin
9. Armin Gotsch	14:30	1. M 50	
10. Gunther Moll	14:45	2. M 50	
13. Oliver Wendel	16:23	1. M 55	
15. Andreas Kampert	18:48	1. M 60	
22. Günter Krehl	21:35	2. M 70	
24. Herbert Vetter	22:05	2. M 55	

## **29. Stuttgart Lauf Halbmarathon/10 km 19. 06. 2022**

**Nachdem Tamara sinnvollerweise auf einen Start verzichtet hat (Erkältung im Abklingen) war Gunther unser einziger Vertreter auf der langen Strecke. Bei Glutbedingungen (bisher heißester Tag des Jahres bis 35°) meisterte er seine Pacemakeraufgabe beeindruckend gut. Von 10 km bis zum Ziel machte er durch sein gleichmäßiges Tempo noch 30 Plätze gut. - Sabine zeigte auf der kurzen Strecke eine starke Leistung. Laut Info des Veranstalters musste niemand der 40 Notfälle ins Krankenhaus. - Am Vortag beeindruckten Noam und Pauline bei den Kinderläufen. Hier der Kurzbericht von Sebastian: "Die Kids gestern beim Stuttgart Lauf haben sich wacker geschlagen. Ihr erster Start bei einem „großen“ Rennen. Heike Drechsler hat eingestimmt. Noam ca. 500 Meter und Pauline ca. 1.400 Meter Strecke. Noam war sich unsicher, ob er alleine laufen soll oder doch mit Mama. Am Ende hat er es dann doch fest entschlossen auf eigene Faust in Angriff genommen. Pauline hatte einen Plan. Schon morgens sagte sie zu Meike: Ich lauf nicht den anderen hinterher. Ich lauf dem Fahrrad was vorne draus fährt hinterher. Mit 6 Sekunden hinter Platz 1 hätte sie es auch fast geschafft. Heute mussten alle leiden. Bei Temperaturen um 38 Grad war es kein Zuckerschlecken. Gunther hat perfekte Pace für 1:30 h gemacht und sah am Ende auch etwas mitgenommen aus. Soweit mal von der Sprecher Front. Liebe Grüße von uns. Sebastian". Von den 139 Bambinis (66 w/73 M) waren nur 3 Jungs und 2 Mädels vor Noam, wenn ich richtig nachgeschaut habe. - 2.545 TN HM (655 w/1.890 m), 1.213 TN 10 km (489 w/724 m). [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

67. Gunther Moll	1:29:44	(10 km: 42:46)	5. M 50	(Zugläufer 1:30)
227. Sabine Heubach	53:07		2. W 55	(48. Frau)
Noam Hess	Kiss Calw	2:33	(Schnitt 5:06)	
3. Pauline Hess	Kiss Calw	6:56	(Schnitt 4:58)	von 55 Mädels W8

## **12. Altenburger Skatmarathon/Halbmarathon 11. 06. 2022**



330 Höhenmeter für den Halbmarathon und grobes Pflaster in der Innenstadt. "Aber genau das richtige für mich", schreibt Christoph mit einem Smiley, was sich sicher auch auf die zu erwartende Hitze (Startzeit 9.50) bezieht. - Christoph war sehr zufrieden, auf Strava schreibt er: "Platz 8 Männer und 1. in der Ak M30. Zeitweise sogar Platz 7, aber ab km 18,5 hab ich Wadenkrämpfe gehabt und mich einfach noch durchgebissen. Schwül warm in der Stadt, oben auf den Feldern aber recht windig. Sehr anspruchsvolle, aber wunderschöne abwechslungsreiche Strecke (Wald, Parks, Stadtsee, Felder, sogar Trails, Asphalt, Schotter und historische Altstadt mit sehr grobem, teils löchrigen Kopfsteinpflaster und viele kurze knackige Hügel bis zum Schluss). Sensationelle Stimmung in der Innenstadt und tolle Zielverpflegung und Service wie Urkundendruck und Massage im Ziel". Anmerkung: Erstaunlich sein langes Auslaufen (10,35 km) am frühen Nachmittag. - 320 TN HM (68 w/252

m) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

8. Christoph Beier 1:30:11 1. M 30

#### 4. Lauf zur BWBV-Laufserie 5.000 m Feuerbach 01. 06. 2022

Unsere eiserner Armin zeigt nach einem flotten Dienstagstraining seine Bahnqualitäten und besiegt wie ich vor 33 Jahren Laufurgestein Martin Rapp (jetzt 63) - 34 TN  
[Ergebnisse](#)

4. Armin Gotsch 19:04,5 1. M50

#### 37. Holzgerlinger Waldtrail 5/10 km 28. 05. 2022

Obwohl sich Armin derzeit nicht in Hochform fühlt, konnte er mit über eineinhalb Minuten Vorsprung die M 50 dominieren (allerdings in der M 55 waren die beiden Ersten schneller). Gemeinsam mit den Zehnern starteten auch die Firmenläufer und die Starter des Juniorcups über 5 Kilometer. Chiara hielt sich im gesicherten Mittelfeld, war am Ende starke 22. von 112 Fünfern, war in der weiblichen Wertung 5. von 30 und sicherte sich in der Juniorwertung WU16 durch einen starken Endspurt Platz 2, 5 Sekunden vor Teamkameradin Sara mit der sie die gesamte Strecke gemeinsam bewältigt hatte. - Knapp 2 Stunden zuvor war Louisa in der U12 über 800 m am Start. Taktisch klug startete sie relativ defensiv, arbeitete sich im Laufe der ersten Runde nach vorne und an die Spitze der Mädels. Im Windschatten des späteren Gesamtsiegers holten sie am Ende der 2. Runde den scheinbar uneinholbar Enteilten späteren Gesamtdritten ein. In starken 2:50 hatte sie 12 Sekunden Vorsprung vor dem 2. Mädchen. Mit dieser Zeit läge sie derzeit in der 1 Jahr älteren W12 in Württemberg auf Platz 10 (69 gelistet). - 160 TN 10 km, 112 TN 5 km, 18 TN 800 m

U12. [Homepage](#) [Teilnehmer](#) [Ergebnisse](#)

22. Armin Gotsch 40:55 1. M 50

22. Chiara Krehl 23:14 VfL Herrenberg 2. WU16 5. weiblich 5 km

2. Louisa Krehl 2:50 VfL Herrenberg 1 WU12 1. weiblich 800 m

## 24. Stammheimer Domaberglauf Calw-Stammheim 4,5 km/260 HD 25. 05. 2022

An einem sehr schönen Maiabend bei etwa 18° starteten immerhin 24 von 35 Teilnehmer um 19.00 Uhr beim Gruppenstart. Ein feeling wie beim richtigen Lauf entstand und es wurden wieder gute Leistungen erzielt. Leider gab es nur 4 Mannschaften (immerhin 3 x Ostelsheim vorn) bei der Mixwertung, Frauenteam kamen diese Mal nicht zustande. Zuverlässig wie gewohnt liefen Christoph ("Uhr spinnt"), Tamara, Armin und Gunther. Kai schaffte den erwartete Durchbruch für Team 1. Erfreulich, dass Oliver wieder voll motiviert ist und nach seiner starken Leistung spontan den Wiedereintritt in den VfL beschlossen hat. Frank und Sebastian meldeten erfolgreich nach, Andreas war schon am Mittag gelaufen. Er hatte wohl als Einziger den Angriff des "Diefenbachrevierbussards" überstehen müssen, Tamara und Tim/Daniel waren zwar auch dort beim Einlaufen, hatten aber wohl keinen Angriff erlebt. Herbert war erstaunlich stark 4 Tage nach dem Rennsteig. Obwohl er viele Passagen flott marschierte entschwand er immer mehr meinem Blickfeld. Überhaupt war ich heute "Kanonenfutter", nachdem Bad Teinach und Bad Wildbad doch sehr erfreuliche Starts waren. Unerklärlich warum mir schon nach kürzester Zeit der Saft ausging, leichtes Asthma (warum?) kann das eigentlich nicht erklären. Schön, dass mit Tobias Renk der Chef der Kinderklinik am Start war, derzeit konnten 221 Euro als Spende registriert werden. - 35 TN (leider nur 6 Frauen). [Ergebnisse](#) [Einige Bilder](#)

3. Christoph Beier	ca. 21:06	1. M 30	
5. Tamara Schütz	22:06	1. W 35	Gesamtsiegerin
6. Armin Gotsch	22:23	1. M 50	
7. Kai Robaczewski	22:55	2. M 35	
8. Gunther Moll	23:11	2. M 50	
11. Oliver Wendel	24:50	2. M 55	tritt wieder in den Verein ein
14. Frank Sommer	26:54	3. M 55	
16. Andreas Kampert	27:56	2. M 60	
23. Sebastian Hess	31:39	3. M 45	
25. Herbert Vetter	32:05	6. M 55	
30. Günter Krehl	34:37	2. M 70	

[Höhenprofil](#) [Strecke Google Earth](#)

[Spenden für bedürftige Kinder](#) 2008 bis 2022 zusammen 4.158 Euro

## **Ewige Bestenliste Domaberglauf:**

[Namen aller Teilnehmer von 1998 bis 2022](#) [Alle Listen 1998 bis 2022](#)

**Ewige Bestenliste 2000 bis 2022:** [Gesamteinläufe](#) [Altersklassen](#) [Frauen](#)

### **Deutsche Meisterschaften DUV 6-Stundenlauf Herne 22. 05. 2022**

**Herbert berichtet von ca. 500 Höhenmeter bei seinen 11 Runden (jeweils knapp 4 km) und Restmeter. - 159 TN (56 w/103 m). [Meldungen](#) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)**

127. Herbert Rollwa 42,18 km 3. M 70

### **19. Mahle Lauf Mühlacker 10 km 21. 05. 2022**

**Auf der (überraschend) bestenlistenfähigen Strecke lief Sabine als 12. von 48 Frauen einen schönen Klassensieg heraus. - 212 TN (48 w/164 m). [Homepage](#) [Ergebnisse](#)**

91. Sabine Heubach 51:55 1. W 55

### **49. Guts-Muths Rennsteiglauf Supermarathon 21. 05. 2022**

**Herbert und Frank gut angekommen. Toi, toi für heute!! - Beide sind gut angekommen. Herbert schreibt von besten Laufbedingungen, hätte sich aber eine schnellere Endzeit gewünscht. Frank war knapp 12 Minuten schneller als am 2. 10. 21. - 1.45 TN Supermarathon (852 m/193 w). [Homepage](#) [Starterliste](#) [Ergebnisse](#)**

323. Frank Sommer 8:18:54 30. M 55

789. Herbert Vetter 9:56:22 111. M 55

### **14. Stäffeleslauf Bad Wildbad 720 m/ca. 285 HD/1.987 Stufen 20. 05. 2022**

[Ausschreibung](#) [Meldungen](#) [Ergebnisse](#) (zum Ausdrucken) [Ergebnisse race result](#)

30. Peter Kaupp 12:27 3. M 50

62. Günter Krehl 14:41 1. M 70

### **4. Cool-Beach-Trail Bad Teinach 1,78 km/162 HD 18. 05. 2022**

Schön, dass Gunther kurzfristig sich für einen Start entschlossen hatte und Armin trotz Problemen der letzten Woche gut hochlaufen konnte. Schade, dass Tamara kurzfristig absagen musste. Leider war das Starterfeld kurz vor 18 Uhr noch bescheiden. Bei großer Hitze (28°/29°) war der meist schattige Bergpfad doch gut zu meistern - oder lag es an meinem geringen Tempo. Nach 13:48 im Vorjahr hatte ich mir 17 Minuten vorgenommen, zumal Michael vorneweg in tollem Nordic Walking Stil 17:25 vorgelegt hatte. Mein Warmlaufen dauerte immerhin 20:38. Im Kampf mit ganz neuen Konkurrentinnen (danke Sabine Kusterer und Susanne Hauche) war es doch kein einsamer Hinterherlauf. Bemerkenswert, dass Hannelore (3. W65) und Walter (2. M75) 4 Tage nach der Deutschen Meisterschaft im 24 Stundenlauf schon wieder locker den Berg erklommen. Schade, dass es nichts mit dem Schwimmen wurde (Bad wurde nach großem Ansturm gereinigt). Danke aber an das Freibadteam, dass wir nett bei Pizza und Getränken zusammensitzen konnten. Leider brachte Michael nur wenige Urkunden persönlich an den Mann/die Frau. Vielen Dank ihm für die wieder vorbildliche Organisation. - Vorher waren schon Andreas als Klassensieger sowie Pauline und Noam mit sensationellen Leistungen unterwegs gewesen. - 3 Bilder auf Neuigkeiten. - 40 TN

(15 w, 25 m) [Ergebnisse](#) [Album mit Herberts Bildern](#)

5. Armin Gotsch	11:01	1. M 50
6. Gunther Moll	11:13	2. M 50
15. Andreas Kampert	13:37	1. M 60
20. Pauline Hess	15:15	1. W 8
22. Günter Krehl	15:55	2. M 70
34. Noam Hess	20:35	1. M 5

### **28. Sindelfinger WerkStadt-Lauf "10 km"/"6 km" 15. 05. 2022**

Auf Armins Uhr waren statt angeblich 11 km nur 9,58 km, also deutlich kürzer. Auf Louisas Uhr waren nur 5,37 statt 6 km, also auch kürzer. Armin hat sich nach diversen Problemen achtbar durchgekämpft, mit dem Platz ist er sicher nicht zufrieden, sollte es aber sein. - Chiara und Louisa meisterten die Strecke wie abgesprochen im Tandem. Louisa hatte sich hochgemeldet, weil das Gedränge auf der kurzen Strecke mit über 100 Mädels kein normales Laufen möglich gemacht hätte, so überließ (?) sie ihrer Schwester zeitgleich den Vortritt. - 206 TN [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

23. Armin Gotsch	40:42	3. M 50
2. Chiara Krehl	VfL Herrenberg	28:01 Junior Cup U16
3. Louisa Krehl	VfL Herrenberg	28:01 Junior Cup U16

### **44. Hundseck Berglauf Bühlertal 9,9 km/776 HD 14. 05. 2022**

Auch Andrea hatte in der Vorwoche noch eine starke Erkältung. Trotzdem haderte sie mit ihrer Zeit: 5 Minuten langsamer als vor 3 Jahren - der Mensch ist keine Maschine. - Ihr Michael lief als 16 sehr stark und wurde mit 57:27 immerhin 2. M 35. Dazu muss man noch sagen, dass die Strecke dieses Jahr 400 m länger gewesen ist. - Leider nur 116 TN, in früheren Jahren öfters über 400 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

47. Andrea Hölzle	1:06:28	2. W 35	11. von 29 Frauen
-------------------	---------	---------	-------------------

### **Deutsche Meisterschaften DUV 24 Stundenlauf Bottrop 14./15. 05. 2022**

Volker wollte den Marathon "voll machen" und anschließend betreuen. Bei Titelverteidiger M 60, Friedemann lief es nicht gut. Nach überstandener Bronchitis war nicht mehr zu erwarten. Trotzdem lag er nach 6 h als 30 noch gut im Rennen, der

Rücken war OK aber die Atmung wurde immer schlechter, so dass selbst zügiges Gehen nicht mehr ging. Nach 15 Stunden siegte die Vernunft. - Tolle Leistung von Hannelore Wiedenmann, die sich noch metergleich am Friedemann herankämpfte (3. W 65). Ihr Walter lief/ging sensationelle 111,806 km (2. M 75). - 165 TN 24 h (115 m/50 w)/DM 11 TN - 66 TN 6 h (43 m/23 w) [Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#)

123. Friedemann Hecke 101,642 km 12. M 60

45. Volker Held 43,562 km 6. M 55 6-Stundenlauf

### **Trollinger Marathon Heilbronn 10 km 08. 05. 2022**

Auf neu ins Programm genommener welliger aber relativ flacher Strecke bei schwülen Bedingungen nahm Christoph nach einem flotten Anfangskilometer etwas Tempo heraus, verfehlte knapp die 40er Grenze wurde aber immerhin 3. der AK und im Feld der 806 Zielläufer guter 14. - 809 TN 10 km (474 Männer, 332 Frauen); 2.127 TN Halbmarathon (1.579 m/548 m). [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

14. Christoph Beier 40:09 3. M 30 13. Mann

### **Gäu Felder Lauf Öschelbronn 7,77 km 08. 05. 2022**

... jetzt läuft er wieder Gott sei Dank. Und gleich sensationell gut. Gesamtzweiter hinter Wolfgang Gauß und 2 Plätze vor Niklas Held (der Onkel Volker wird stolz sein). Hier Armins Bericht: "Hallo Günter, am Samstag bin ich bei herrlichem Läuferwetter (sonnige 16 Grad) beim 8. Gäufelder Lauf in Öschelbronn gestartet. Der Lauf geht wunderschön durch den Öschelbronner Wald, hat ein paar kleinere Steigungen und wurde vom Öschelbronner Lauftreff hervorragend organisiert. Hat viel Spaß gemacht, vor allem das anschließende Beisammensein während der Siegerehrung. Schön wäre natürlich gewesen, wenn es auch wieder Kinderläufe und eine Gesamtsiegerehrung gegeben hätte, nachdem es bei den letzten Läufen schon keine AK-Siegerehrung gegeben hatte. Hier gab es nur AK-Siegerehrung + Mannschaftssiegerehrung. Trotzdem tat es gut, mal wieder Gesamtzweiter zu werden, auch wenn das natürlich der mangelnden Konkurrenz geschuldet ist. Dass ich deutlich über einem 4er Schnitt gelaufen bin, zeigt, dass ich derzeit nach vielen Wochen Trainingsausfall einfach noch nicht fit bin und zu allem Überfluss hat der Muskel in der linken Wade 500 m vorm Ziel wieder zugemacht. Das konnte ich dann die paar Meter noch irgendwie „wegdrücken“. Ich habe keine Ahnung, was das derzeit mit meiner Wade und meinem Oberschenkel ist. Langsames Laufen geht meistens problemlos, aber sobald ich schneller renne, bekomme ich irgendwann Probleme. Hoffe, dass ich das bald in den Griff bekomme...Sportliche Grüße Armin" - 112 TN. [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

2. Armin Gotsch 31:08 1. M 50

### **27. Marathon Rund um Rutesheim 07. 05. 2022**

Herbert will es noch mal wissen. - Sein 4. Rutesheimer Marathon war immerhin seine zweitschnellste Zeit und Platz 3 von 8 Startern im Ziel. - [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

3. Herbert Vetter 4:47:53

### **Innsbruck Trailrun Festival K65 07. 05. 2022**

Frank schreibt: "Hallo Günter, meine 5. Teilnahme war meine bisher schnellste Zeit. Die Bedingungen waren auch optimal. Temperaturen um die 10 Grad und leichter Nieselregen war perfekt zum Laufen. Meine angepeilten 8 Stunden konnte ich dadurch deutlich unterbieten. Grüße aus Innsbruck Frank" - Glückwunsch zur guten Leistung, sensationelle 48:37 Minuten schneller als im Vorjahr (angenommen bei gleicher Streckenlänge). - 351 TN K65 (253 m/98 w) [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

99. Frank Sommer 7:26:47,7 14. Senior 82. Mann

## Deutsche Meisterschaften 10.000 m Pliezhausen 07. 05. 2022

Nachdem Klaus wegen Kniebeschwerden seinen Start absagen musste, vertrat Tamara die Ostelsheimer alleine und kehrte mit einer erfreulichen Silbermedaille zurück. Mit Platz zwei hatten wir im Vorfeld geliebäugelt, allerdings glänzte nicht nur die Topfavoritin mit Abwesenheit, auch die beiden württembergischen Konkurrentinnen mussten passen. Katrin Kommer hatte im Vorfeld entgegen den Ratschlägen vom Trainer und vom Lebenspartner in Spikes trainiert und deshalb Probleme bekommen. Von den gemeldeten 20 TN der W35/40/45/50 traten nur 14 an und 12 davon erreichten das Ziel. Leider hatten die Seniorinnen wieder das Pech, dass die Mittagswärme einen Tag zu früh kam, auch schien mir die Luft nicht sauerstoffreich (Saharastaub ?). Tamara ging mutig ins Rennen und übernahm sofort die Spitze. Nach etwas zu schnellem Beginn lag die 1.000 m Zeit (3:46) voll im Soll. Zusammen mit der späteren Siegerin Stefanie Osthoff (deren Meldezeit 2 Sekunden schneller war) bildete sie ein Spitzenduo bis weit über Halbzeit hinaus. Auch bei 3.000 m (11:30) und 4.000 m (15:21) führte Tamara. Nach der Halbzeit (19:17) übernahm die Wendenerin das Kommando und konnte sich am Ende mit 38:32,90 klar durchsetzen. Nach Bronze beim Cross 2020 in Sindelfingen ist der zweite Platz von Pliezhausen ein weiterer Meilenstein für Tamara. - Vorbild könnte die 41jährige Sabrina Mockenhaupt sein (45fache Deutsche Meisterin), die als 9. des Frauenlaufes mit 33:37,60 den 33 Jahre alten Rekord der Laufikone Christa Vahlensiek um gut 21 Sekunden verbesserte. Siegerin wurde nach ihrer Herzmuskelentzündung (nach Boosterimpfung) überraschend Alinah Reh, die mit erfreulichen 32:06,63 die Norm für die EM München unterbot. Die frühere Nagolderin Domenika Mayer (einst Weiss) lief mit 32:43,82 auf Platz 4 und konnte trotz starkem Lauf nicht ganz ihr Marathondebüt (2:26:50) bestätigen. Bei den Männern unterbot Simon Boch dank einer starken letzten Runde mit 28:11,69 die EM Norm, an der sein "Führungspferd" und Teamkamerad Filmon Abraham mit 28:15,95 nur hauchdünn scheiterte. - Die Veranstaltung war glänzend organisiert, hatte einen "Weltklassensprecher" und tolle Kuchen zu zivilen Preisen - herrlich mal wieder nach langer Coronazeit Kaffee und Kuchen beim Lauf zu genießen. Es fehlte nur die eigene Aktivität, die in der Vergangenheit immer dazugehört hatte. Toll auch das Wiedersehen mit einigen alten Laufkameraden, die leider fast ohne Ausnahme auch nicht mehr aktiv sind. Unsere Ostelsheimer Edelfans Andrea und Arnold sollen in diesem Bericht auch nicht unerwähnt bleiben. Von 11 bis 22 Uhr war ich unterwegs, live die Athleten zu sehen ist immer wieder schön. Toll aber auch, dass es einen Livestream für Zuhausegebliebene gab. [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#) [Album](#)

2. Tamara Schütz 39:19,22 2. W 35

## 19. Zabergäu-Lauf Pfaffenhofen 5,3 km 30. 04. 2022

Gutes Ergebnis von Sabine: "Raceday heute bei der 20. Auflage des Zabergäulaufs in Pfaffenhofen über 5,3 Kilometer. Insgesamt finishten in diesem Rennen 78 Teilnehmer und in meiner AK W55 hatte ich harte Konkurrenz (eine Läuferin von der TSG Heilbronn). Die ersten drei Kilometer ließ ich ihr den Vortritt nachdem die Strecke bis dahin nur bergauf ging. Danach zog ich ans ihr vorbei und bis dahin auf Platz 2 liegend. Doch kurz danach überholte mich eine 12-, jährige, die leicht und sehr locker lief. Ein Talent! Die letzten zwei Kilometer ging es leicht bergab. In der Gesamtwertung Frauen lief ich auf Rang 3 und in der AK W 55 sicherte ich mir in diesem Jahr den zweiten Sieg. Regen war angesagt - doch glücklicherweise kam kein Tropfen vom Himmel." - Manfred Knoll kämpfte sich wieder über die lange schwierige 18 km Dinosaurier-Challenge, wurde 56 von 82 und 4. M 60 in 1:41:12. - Jedermannlauf: 77 TN (29 Frauen)

[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

19. Sabine Heubach 25:43 2. W 3. Frau

## Paracelsuslauf Bad Liebenzell 5/10 km 27. 04. 2022

Startzeit zwischen 16.30 und 19.30. Ideales Laufwetter, ca. 15°, kaum Wind. Arnold kam überraschend doch, obwohl er mit leichter Zerrung gestern pausieren musste. Nach flottem Start stabilisierte er sich, lief zeitweise mit Uta Groeper und feierte einen schönen Klassensieg. - Wiedersehen mit Idalecio, der gleichmäßig durchlief und nach längerer Durststrecke einen zufriedenstellenden Einstand gab. - Tamara sollte eigentlich nur in etwa die Vorjahreszeit laufen (39:44), ihr Sololauf war aber von Anfang an deutlich schneller und sehr entspannt. Ihr Gesamtsieg war mit über 6 Minuten Vorsprung beeindruckend. - Morgens wusste ich noch nicht, ob ich überhaupt heute starten konnte. Beim Fotografieren und warmgehen wurden die Beine immer lockerer und das Adrenalin dämpfte den Fersenschmerz. Ganz am Anfang der Veranstaltung fiel mir Markus Kraft als unheimlich schneller Geher auf, so dass ich bei seinem Zieleinlauf seine Endzeit 35:24 registrierte. Also 11:45 Runden sollten es schon sein. Tatsächlich schaffte ich 11:02/10:47(21:49)/10:19. Schnaufen, schwitzen wie einst beim Laufen. Bin sehr zufrieden, obwohl ich vor 4 Jahren schon mal gut viereinhalb Minuten schneller war. In der Läuferwertung waren allerdings nur 6 Sportler langsamer. - 48 TN 10 km, 10 TN Walking. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Mein Album](#)

8. Tamara Schütz 38:31 1. W 35 Gesamtsiegerin

[6:09/6:22/6:29 \(19:00\)](#) [6:34/6:32/6:25 \(19:31\)](#) - 31 Sekunden

21. Idalecio Ferreira Vaz 47:23 4. M 55

[7:48/7:45/7:45 \(23:18\)](#) [7:55/8:04/8:06 \(24:05\)](#) - 47 Sekunden

25. Arnold Hörrmann 48:56 1. M 65

[7:21/7:55/8:18 \(23:34\)](#) [8:23/8:34/8:25 \(25:22\)](#) - 1:48 Minuten

1. Günter Krehl 32:08 1. M Gesamtsieger Walking 5 km

## **1. CBT Bergsprint Wildbad-Auchhalderkopf 2,2 km/277 HD 28. 03. bis 24. 04. 2022**

Ich hatte für meinen Vorlauf einen schönen Tag herausgesucht und bewältigte die Strecke nach Warmgehen/-laufen im Kurpark zwei Mal. Hatte eigentlich ein gutes Gefühl, dieses Mal auch ohne Stöcke. Trotzdem ist Platz 4 M 70 regional schon ernüchternd - wahrscheinlich das erste Mal als schlechtester Ostelsheimer in der Ak.

Immerhin war Herbert noch etwas langsamer. Armin und Kai lieferten beim Gruppenstart ein gutes Bild ab. Diesen nahm ich bewusst nicht wahr, weil er in meine 10-tägigen Ruhepause fiel. Insgesamt fast der gleiche Teilnehmerstamm wie zuvor beim Herrmannsee. Beim Gruppenstart in Teinach hoffe ich wieder dabei zu sein.

[Ergebnisse](#) [Mein Album](#)

- |                    |       |         |
|--------------------|-------|---------|
| 4. Armin Gotsch    | 16:17 | 1. M 50 |
| 6. Kai Robaczewski | 17:10 | 3. M 35 |
| 22. Günter Krehl   | 25:54 | 4. M 70 |
| 23. Herbert Vetter | 26:16 | 2. M 55 |

## **Riedlauf Merklingen 10 km 24. 04. 2022**

Leider hat es Armin während des Rennens wieder erwischt. Erst die Wade, dann noch die alte Verletzung am Oberschenkel. Umso erstaunlicher sein Klassensieg auf der letzten "Rille". So wird es auch nichts mit Liebenzell bei ihm. - 133 TN

[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

- |                   |       |         |
|-------------------|-------|---------|
| 12. Klaus Löffler | 38:17 | 2. M 55 |
| 15. Armin Gotsch  | 39:06 | 1. M 50 |

## **39. Marathon Wien 24. 04. 2022**

Christoph schreibt zufrieden: "Bummelstart, teils starker Wind und noch ein Tick zu warm für mich, bis auf den Zielspurt nie ganz 100% gegeben. Ich wollte es einfach genießen, aus den Fehlern vom letzten Jahr lernen und diesmal unbedingt die Sternmedaille holen. Trotzdem zweitbeste Marathonzeit, nicht mal 3 min. langsamer als Kandel" - 4.796 TN bis 6:16: 3.775 Männer, 1.021 Frauen [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

- |                      |                   |           |
|----------------------|-------------------|-----------|
| 631. Christoph Beier | 3:16:09 (3:31:50) | 126. M 30 |
|----------------------|-------------------|-----------|



### **36. Unterlandlauf Schwaigern 10 km 10. 04. 2022**

**Schöner Klassensieg von Sabine. - Schwaigern, ein Ort der Erinnerung, vor Jahrzehnten einmal durch die Felder anspruchsvoll 12 km (?) und mehrmals auf relativ flacher Wendepunktstrecke den Zehner gelaufen. - 143 TN (44 Frauen, 99 Männer)**

[Homepage](#) [Ergebnisse](#)

51. Sabine Heubach 52:41 1. W 55 8. Frau

### **42. Werner Diefenbach-Gedächtnislauf 12 km 10. 04. 2022**

[Ausschreibung](#) [Streckenplan nach Garmin](#) [Album](#) [Ergebnisse \(Stand 22.05 Uhr\)](#)

[Siegerliste 1980 bis 2022](#) [Ewige Bestenliste Männer 1980 bis 2022](#)

[Bestenliste Frauen 1980 bis 2022](#) [Ewige Bestenliste Jugendlauf 4 km 2017 - 2022](#)

[Alle 1.153 Teilnehmer 1980 bis 2022](#)

**410 € Spenden für die Kinderklinik Schömberg habe ich heute (19.4.22) überwiesen**

[Spenden für bedürftige Kinder 2008 bis 2022 zusammen 3.943 Euro](#)

[Video Diefenbachlauf 2019](#) [Album Diefenbachlauf 2019](#)

- |                                |       |         |         |
|--------------------------------|-------|---------|---------|
| 4. Tamara Schütz               | 46:50 | 1. W 35 | 1. Frau |
| 5. Christoph Beier             | 49:17 | 2. M 30 |         |
| 7. Kai Robaczewski             | 49:33 | 2. M 35 |         |
| 19. Madeleine Gerber           | 54:01 | 1. W 30 | 2. Frau |
| 17. Andreas Kampert            | 59:57 | 1. M 60 |         |
| 19. Meike Hess                 | 61:01 | 1. W 49 | 4. Frau |
| 26. Friedemann Hecke           | 64:37 | 2. M 60 |         |
| 27. Herbert Vetter             | 65:01 | 3. M 55 |         |
| 29. Arnold Hörrmann            | 66:04 | 1. M 65 |         |
| 33. Herbert Rollwa             | 69:29 | 1. M 70 |         |
| 38. Günter Krehl               | 87:29 | 2. M 70 |         |
| 1. Louisa Krehl VfL Herrenberg | 18:29 | 1. W 11 |         |

2. Chiara Krehl VfL Herrenberg 18:32 1. W14

6. Mala Schütz 27:26 1. W 6

#### **4. 6-Stundenlauf Mörfelden 03. 04. 2022**

**Volker bestand seinen Test mit dem Ziel 50 km glänzend und brach dann das Rennen ab. Vor 3 Jahren lief Oliver 77,216 km und liegt in der ewigen Liste noch immer auf Rang 10. - 50 TN [Ergebnisse](#)**

38. Volker Held 50.643 m 3. M 55

#### **30. Kayher Kirschblütenlauf 14,2 km 03. 04. 2022**

**Peter war gemeldet, ist aber nicht angetreten. - Mala war gleich im ersten Rennen am Start. Von Anfang an rannte sie voll motiviert in einer vierköpfigen Spitzengruppe und blieb bis zum Schluss in dieser Gruppe. Mit nur 4 Sekunden Rückstand wurde sie sensationell 4. von immerhin 38 Mädchen. Sie war etwas traurig, weil sie sich auf Platz 3 wähnte kann aber sehr stolz auf ihre tolle Leistung sein. Auch Louisa lief selbstbewusst mit mehreren Jungs dem großen Feld voran. Ihre Klassenkameradin Paulina blieb ihr bis zum Schluss auf den Fersen. Erst auf den letzten Metern konnte sich Louisa als Gesamtdritte mit einer Sekunde Vorsprung den Sieg bei den Mädchen erspurten. Auf der hammerharten Strecke des Jugendlaufes galt es, sich lange den steilen Schönbuchstich hoch zu kämpfen. Wer dann gut umschalten konnte und auf dem herrlichen Panoramaweg Tempo machen konnte war weit vorne im erstaunlich starken Feld, das mit wenigen Ausnahmen aus den Sportklassen der JRS Herrenberg 6 bis 10 bestand. Chiara hatte sich gut hochgekämpft und konnte auf dem Flachstück noch einige Jungs einfangen. Als Gesamt14te gewann sie die Wertung der Mädchen mit sagenhaften 57 Sekunden Vorsprung. Da waren Oma und Opa und natürlich auch die Eltern mächtig stolz auf ihre Mädels. Im Hauptlauf lagen Tamara und Christoph anfangs noch dicht beisammen. Dann konnte Christoph bei für ihn idealen Temperaturen kaum über dem Gefrierpunkt und zeitweise leichtem Schneeflöckeln sich etwas absetzen. Es gab wohl zwischenzeitlich auch etwas rutschige Passagen, so sind die Zeiten der beiden doch sehr gut. Christoph gewann immerhin seine Altersklasse als Gesamtffter. Einen Platz dahinter lief Tamara als 2. Frau ein. Obwohl sie sich nicht optimal fühlte lief sie wesentlich schneller als (wenigstens von mir) geplant. - Schön war es am Tag 1 der "gefühlten Freiheit" wieder unter dem Laufvolk gewesen zu sein. Trotzdem gab es aus bestimmten Gründen nicht den erhofften Volkslauf-Kaffee/Kuchen. Aufgeschoben ist hoffentlich nicht aufgehoben. - 111 TN 14, 2 km, 93 TN 3,8 km, 64 TN 1 km, 38 Mädchen 400 m. [Ausschreibung](#) [Ergebnisse](#) [Album](#)**

11. Christoph Beier 57:30 1. M 30

12. Tamara Schütz 57:52 2. W 35 2. Frau

14. Chiara Krehl JRS Herrenberg Sportklasse 7 c 18:17 1. Mädchen/1. W14 3,8 km

3. Louisa Krehl JRS Herrenberg Sportklasse 5 c 3:57 1. Mädchen/1. W 12 1,0 km  
4. Mala Schütz 1:48 4. W 6 400 m

## **2. CBT Bergsprint Herrmannsee/Büchenbronn 2,55 km/295 HD 14. 02. bis 27. 03. 2022**

### Ergebnisse Michaels Bilder

6. Armin Gotsch 16:27 1. M 50  
8. Kai Robaczewski 17:10 3. M 35  
23. Herbert Vetter 25:08 2. M 55  
28. Günter Krehl 27:11 2. M 70

## **Regio- und Kreis-"Cross"meisterschaft Dagersheim 26. 03. 2022**

Bei herrlichem Sonnenschein gab es im Dagersheimer Stadion eine wunderbare Waldlaufveranstaltung mit großen Feldern bei den Kindern. Die Strecke war gut zur Hälfte identisch mit dem Anfang der Volkslaufrunde, dann musste man über ein kleines niedriges Bäumchen hüpfen und der Rückweg führte über einen Feldweg. Eine ideale Runde auch für Einsteiger, Crosslauf sollte man das aber nicht nennen. 24 Männer und 14 Frauen waren im Ziel des ersten Laufes über 3 Runden (ca. 3.900 m). Die

Ergebnisliste war schnell im Netz aber enthielt keinen Gesamteinlauf. So ist die Regionalmeisterin Katharina Jaiser nicht als solche zu erkennen, da sie wie Tamara der W 35 angehört. Deshalb habe ich die Liste zur besseren Übersicht (ohne das unnötige GER - es waren keine anderen Nationen am Start) nochmal neu erstellt. Armin hatte am Vormittag in Esslingen schon einen Waldlauf absolviert, lag immer deutlich hinter der flott gestarteten Katharina aber etwas vor Tamara, die vorsichtiger begonnen hatte. Sie konnte dann zwar Armin einholen musste aber im Schlussspurt wieder etwas abreißen lassen. In Anbetracht, dass die Nachwirkungen ihrer Erkältung noch nicht ganz überwunden sind, war der 2. Platz bei den Frauen doch ein gutes Resultat.

[Ausschreibung](#) [Meldeliste](#) [Ergebnisse](#) [Gesamteinlauf von mir zusammengestellt](#) [Mein Album](#)

11. Armin Gotsch 14:31 1. M 50 10. Mann  
12. Tamara Schütz 14:36 2.W 35 2. Frau

## **25. Marathon Rund um Rutesheim 20. 03. 2022**

Herbert war dieses Mal alleine und etwas langsamer unterwegs. Sein Pensum der letzten Wochen kann sich sehen lassen. - 13 TN [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

7. Herbert Vetter 5:04:29

## Coastaltrail Halbmarathon San Francisco 19. 03. 2022

Weltenbummler Klaus schreibt: "Hallo Günter, der trailrun war ziemlich hügelig. 4x ca 100 HM. Und unwegsam und am Wendepunkt haben wir noch zusätzlich 400m addiert weil der Läufer vor mir und ich nicht gleich den Wendepunkt gefunden hatten. Es waren 160 Läufer am Start. Es war eine unverschämte Startgebühr von 70 Dollar. Aber es hat Spaß gemacht Anbei die Ergebnisliste Klaus"

*Hello, your ranking is not correct I came in right after Adelaido Solis. 1.33.05 belongs to me. My number 4169 Klaus Loeffler Could you please check and correct the ranking.*

*Thanks Klaus Löffler - Liste bis jetzt nicht geändert. - 141 TN*

HM [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

5. Klaus Löffler 1:33:05 1. M55

## 47. Bienwald Marathon/44. Halbmarathon Kandel 13. 03. 2022

Leider Teilnahme nur mit 2G. 1.250 Plätze vergeben, Gunther gibt als Pacemaker seinen Einstand in der M 50. - 1.045 waren im Ziel. Meine Abfahrt war pünktlich um 7, leider alleine, da Tamara krankheitsbedingt absagen musste. In knapp 70 Minuten entspannt auf leeren Straßen Kandel auf dem gewünschten Parkplatz erreicht. In der frischen Morgenluft erst mal mit dem Rad bis Kilometer 16 und zurück. Danach mit dem Foto auf die Reise gemacht. Simon Stützel und Lorenz Baum brachten meinen Plan etwas durcheinander, da sie zu Fuß fast so schnell wie ich auf dem Rad waren. Dann gelangen mir bis auf ein unscharfes Foto doch sehr zufriedenstellende Bilder. Leider waren zu wenig Gelbhemden unterwegs. Dafür brillierten die Tübinger mit tollen Zeiten und Klassensiegen (Exolstelsheimer Nehring/1:38) und Johnen/1:54 dominierten die M75) und herausragend der neue WLW Rekord W65 von Nicole Schwindt/1:36:28. Gutes Ergebnis für unseren Trainingskamerad Manfred Knoll/1:52:16, der wohl in den medizinischen Bereich wechselt (Reha Team Ludwigsburg). Wolfgang lief gewohnt zuverlässig und Gunther erledigte seine Pacemakertätigkeit (statt 1:45 auf 2:00 gewechselt, drum erkannte ich ihn erst nicht) mit Bravour, immerhin konnte er einige sub 2h führen. Herbert hatte die Startnummer von Tamara übernommen und gleich die Strecke verdoppelt. Nach seinem Mammutprogramm der letzten Wochen war die deutliche Verbesserung gegenüber dem "Bergmarathon" letzten Sonntag nicht unbedingt zu erwarten. - Endlich hat es bei Christoph mit einem guten Marathon geklappt. Bei Kilometer 35 hatte er noch gut Power. Dann setzte ihm die nun doch stark ansteigende Temperatur (Sonne bei ca. 15 bis 17 Grad) etwas zu. Mit einem guten Schlusskampf im Bereich des Fünferschnitts konnte er nicht nur die 3:15er Marke unterbieten, sondern sogar noch mit der Nettozeit eine tiefe 3:13 laufen. - Marathon 260 TN (211 Männer, 49 Frauen), Halbmarathon 785 TN (593 Männer, 192, Frauen)

[Homepage](#) [Meldelisten](#) [Ergebnisse](#) [Video \(nur HM\) in ARD Mediathek](#) [Meine Fotos in Laufreport](#) [Mein Album](#) [Laufreport](#)

43. Christoph Beier 3:13:16 (3:13:38) 7. M 30 (45:10/1:35:24/1:37:52)

176. Herbert Vetter 4:07:00 (4:08:23) 18. M 55 (54:53/1:58:50/2:08:10)

428. Wolfgang Witt 1:48:40 (1:49:11) 47. M 50 (49:57)

610. Gunther Moll 1:59:04 (2:00:08) 76. M 50 (56:03) Zug- und Bremsläufer 2:00

### **Baden-Württembergische Crossmeisterschaften Weinstadt 12. 03. 2022**

**Wenige Sekunden fehlten Armin zur Bronzemedaille und damit dem vollen Erfolg unserer kleinen Crosstruppe. [Homepage](#) [Ausschreibung](#) [Meldung](#) [Ergebnisse](#) [Bilder von Andreas Vielmeier](#) [Video](#)**

Sabine Heubach 16:41,8 3. W 55 (3,3 km, 3 Runden)

Klaus Löffler 20:47 3. M 55 (5,5 km, 5 Runden)

Armin Gotsch 21:06 4. M 50 (5,5 km, 5 Runden)

### **8. Neckaruferrmarathon Stuttgart-Hofen 06. 03. 2022**

**Als 65. Mann schlug sich Herbert erneut achtbar auf der dieses Jahr wegen Bauarbeiten auf dem Neckardamm veränderten und schwierigeren Strecke. - 144 TN (111 Männer, 33 Frauen). [Ergebnisse](#)**

74. Herbert Vetter 4:18:33 (4:19:08) 13. M 55

### **50 km/10 km Straßenlauf Ubstadt-Weiher 26. 02. 2022**

**Start 50 km um 10.00 Uhr. Start 10 km um 18.30 Uhr: Flache schnelle vermessene 5 km Strecke um den Hardtsee. Lauf fand unter 3G statt. Nachdem Friedemann aus gesundheitlichen Gründen passen musste, hat Tamara sich kurzfristig für die 10 Kilometer gemeldet, so dass wir doch 3 Starter bei dieser neuen interessanten Veranstaltung stellen können. Ab 10 Uhr konnte man die Rundenzeiten aller Wettkämpfer bei den Liveergebnissen ablesen. Erstaunlicherweise setzte sich Herbert in der 2. Runde etwas von Volker ab, der lief aber super gleichmäßige Runden und schaffte durch eine letzte Spurtrunde 2 gleichmäßige Hälften. Er verbesserte sich im Laufe des Rennens in seiner Altersklasse um viele Plätze. Herbert analysierte, dass er doch etwas zu flott angegangen war, zudem behinderte ihn eine Blase. Nach einer langsamen 8. Runde erholte er sich aber und konnte das Rennen mit guter Zeit beenden. - Höhepunkt der Veranstaltung war dann am Abend der schnelle Zehner. Mit großer Spannung wartete ich auf die Zwischenzeit bei 5 km, hatte ich für Tamara doch ein Tempo von 3:46-3:48 (also eine Zielzeit von 37:40 bis 37:59) vorgeschlagen. Da erschien auf Platz 43 die Zeit von 19:01, die Hoffnung auf sub 38 realistisch. Da allerdings der Gesamtsieger Simon Stützel (30:44) auf der 2. Hälfte 22 Sekunden einbüßte blieb eine Unsicherheit, andere Athleten hatten jedoch eine flottere 2. Hälfte. Dann kam die erlösende Zielzeit, die nach 19 Jahren die alte Bestzeit um 78 Sekunden pulverisierte**

**(38er Zeit einfach übersprungen). Herbert, Volker und Tamara waren von Strecke und Veranstaltung sehr angetan. Tamara: "Vielen Dank euch und Glückwunsch an die Ultras. Die Veranstaltung ist nur zu empfehlen. Toll organisiert, tolle Strecke, super entspannte Organisatoren und tolles Rahmenprogramm mit Bewirtung!" - Herbert: "Der neue Ultramarathon ist eine schöne Sache, man merkt dem Veranstalter das Herzblut an, mit dem die Sache organisiert wurde." - 205 TN über 50 km, insgesamt 285 TN, 308 TN (99 Frauen) über 10 km. [Homepage](#) [Ergebnisse](#) [Bilder](#)  
[Laufreport](#) [Laufreport](#)**

76. Volker Held 4:36:02 (4:36:22) 6. M 55 (2:17:55/2:18:07)

27:22/28:05/27:33/27:29/27:27/27:40/27:50/28:16/28:04/26:21

130. Herbert Vetter 5:12:07 (5:12:37) 11. M 55 (2:19:52/2:52:15)

27:21/27:32/27:50/28:13/28:58/30:47/33:05/40:09/34:48/33:28

37. Tamara Schütz 37:48 (37:57) 1. W 35 3. Frau (19:01/18:47)

## **1. Cool-Beach Trail Hohe Warte Unterreichenbach 01.01. bis 13. 02. 2022**

**Schöner Gruppenlauf von Armin, Tamara, Christoph und Kai. Armin mit starker Leistung, man kann sagen zeitgleich mit Tamara auf dem 40 m hohen anspruchsvoll zu besteigenden Turm. Tamara wieder konkurrenzlos bei den Damen zeigt aus dem langen Grundlagentraining eine starke Leistung. Auch Christoph trainiert für einen erneuten Marathonlauf in Kandel, musste aber bei Streckenhälfte etwas abreißen lassen. Genialer Einstieg für Kai, der auf Schlagdistanz zu unseren stärksten Ostelsheimer blieb. Herbert war alleine flott unterwegs. Ich war glücklich, überhaupt auf die Strecke gehen zu können. Erst auf den 3. Anlauf habe ich den richtigen Startpunkt benützt und konnte mein Ziel, die 23:25 auf verkürzter Strecke zu egalisieren knapp unterbieten. Trotzdem hoffte ich unterwegs auf eine 22er Zeit aber mit meinem Handikap muss ich mehr als zufrieden sein. Vielleicht kann ich tatsächlich die anderen Bergsprints mit Hilfe meiner Stöcke bewältigen. - 38 TN, (11 Frauen, 27 Männer) [Ergebnisse](#)**

5. Armin Gotsch 13:49

7. Tamara Schütz 13:50 1. Frau

8. Christoph Beier 14:27

10. Kai Robaczewski 14:53

24. Herbert Vetter 22:01

27. Günter Krehl 23:12

## **24. Marathon Rund um Rutesheim 13. 02. 2022**

Wieder waren unsere zwei Ausdauerspezialisten in Rutesheim unterwegs. Herbert schreibt: "Hallo Günter, Volker und ich sind heute bei tollem Laufwetter nochmal den Marathon "Runde um Rutesheim " gelaufen, diesmal auf der vermessenen Originalstrecke. Die erste Runde war ich zu schnell und hatte beim 2. Durchgang meine Probleme. 2:08:30 und 2:20:11 ergeben zusammen 4:28:41 bei 600 hm. Der 50er in Ubstadt-Weiher kann kommen. Gruß Herbert" - 24 TN [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

4. Herbert Vetter 4:28:41

5. Volker Held 4:28:42

## 22. Marathon Rund um Rutesheim 16. 01. 2022

Toller Erfolg für unsere beiden Teamkameraden auf überlanger Strecke, siehe Volkers Notizen: "Hallo Günter, Herbert und ich haben heute gemeinsam unseren Saisoneneröffnungslauf absolviert. Wir sind um 8:30 Uhr in Rutesheim beim Marathon "Rund um Rutesheim" gestartet. Dieser war eigentlich als letzter langer Trainingslauf für Rodgau vorgesehen. Daraus wird ja aber leider nichts. War aber eine schöne Sache. Trotz -3 Grad, war es bei anfänglichem Sonnenschein und abziehendem Nebel, ein tolle Morgenstimmung und auch im weiteren Verlauf als dickere Wolken aufzogen, trotzdem angenehm zu laufen, da nur sehr wenig Wind aufkam. Im Ziel der anspruchsvollen Strecke zeigten unsere Uhren, aufgrund kurzfristiger Streckenänderung wegen Baumfällarbeiten, 44,5 km und 694 Hm. Wollen wir mal schauen, für welche weiteren Läufe dieser Einstiegslauf von Nutzen sein wird. Vielleicht klappt es ja mit dem 50er im Februar in Ubstadt-Weiher. Gruß Volker" 20 TN [Homepage](#) [Ergebnisse](#)

2. Volker Held 4:42:46

2. Herbert Vetter 4:42:46

[Startseite](#)] [[Aktuelles](#)] [[Ergebnisse](#)] [[Termine](#)] [[Veranstaltungen](#)] [[Statistik Kr Calw](#)]  
[[Ostelsh.Läufer](#)] [[Links](#)]