

## **INFOS**

18.06.2013

Dez. 12 – Juni 13

### **Ausflug in die Pfalz**

Liebe Freunde des Laufsports,

nachdem unser Ausflug nach Oppenheim in 2012 so positiv aufgenommen wurde, haben wir im Vorstand beschlossen, auch 2013 einen Ausflug anzubieten. Vorgeschlagen wurde eine Planwagenfahrt mit Weinprobe. Schon letztes Jahr war uns klar, dass eine Weinprobe mit dem Auto nur schwer realisierbar ist. Aus diesem Grund haben wir beschlossen, gemeinsam mit der Feuerwehr Steinau einen Ausflug zu unternehmen, um den Fahrpreis mit dem Omnibus möglichst gering zu halten.

Unser gemeinsamer Ausflug findet am:  
**Sonntag, den 8. September 2013** statt.

Das Programm:

Abfahrt: 08:15 Uhr in Steinau, 08:25 Uhr Billings, 08:30 Uhr Niedernhausen

Mit dem Omnibus fahren wir nach Neustadt an der Weinstraße.



Von da aus fahren wir um 10:45 Uhr mit dem „Kuckucksbähnel“ (historische Dampfeisenbahn) nach Elmstein.



In Elmstein holt uns der Bus wieder ab und bringt uns nach Freinsheim in das „Weingut Kreuzhof“. Im Weingut werden wir gemeinsam gegen 13:15 Uhr zu Mittag essen.

Nach dem Mittagessen ca. um 14:30 Uhr fahren wir mit dem Planwagen (von Pferden gezogen) 2 Stunden durch die Wingerte und können verschiedene Weine probieren.

Pro Person kosten die Busfahrt, die Dampfeisenbahn und die Planwagenfahrt **35,00 €**

Der Lauftreff übernimmt pro Mitglied **10,00 Euro** der Kosten.

Da der Monat September ein beliebter Ausflugsmonat ist, bitte ich um verbindliche Anmeldung **bis zum 20. Juni 2013** bei Heinz Hettich (Telefonnummer und E-Mail Adresse siehe oben). Ich würde mich freuen gemeinsam mit der Feuerwehr Steinau den Omnibus komplett besetzen zu können und freue mich schon heute auf einen gelungenen Ausflug.

Liebe Grüße

Heinz

## **Einsteiger laufen häufig viel zu schnell**

Hinzu kommt, dass viele Einsteiger zu Beginn noch immer viel zu schnell laufen. „Optimal ist es, wenn man sich während des Trainings noch mit seinem Laufpartner unterhalten kann“, sagt Abdel Graine. Der gebürtige Marokkaner war selber langjähriger Wettkampfläufer und Mitglied der marokkanischen Nationalmannschaft. Wichtig ist es daher, am Anfang nicht zu viel von sich selber einzufordern. Längere Läufe mit geringer Intensität sind zu Beginn deutlich effektiver als kurze Läufe mit zu hoher Intensität, raten die Laufexperten. Hierbei kann ein Herzfrequenzmessgerät helfen.

Mittels eines Brustgurtes (Sender) und einer Armbanduhr (Empfänger) kann der Sportler ganz einfach kontrollieren, ob er sich während des Laufens in der richtigen Trainingszone bewegt. Die Funktionsweise ist einfach. Drahtlos wird die Herzfrequenz vom Brustgurt an den Armbandempfänger gesendet. Ein Warnton signalisiert, wenn man zu schnell oder zu langsam läuft, die Herzfrequenz also zu hoch oder zu niedrig ist. Bei einigen Herstellern kann man dabei sogar

einen relativ genauen Kalorienverbrauch ermitteln und somit die Motivation während des Trainings deutlich steigern.

## **Auf Baumwolle möglichst verzichten**

Auch in der Frage der richtigen Bekleidung haben die Laufexperten einen Rat. „Grundsätzlich sollte man auf Baumwollfasern verzichten“, sagt Stephan Behnken. Diese fühlen sich zwar zu Beginn angenehm an, saugen sich aber schnell mit Schweiß voll und kleben dann unangenehm auf der Haut. Die Folge: Der gesamte Körper kühlt schnell aus. Hatte Funktionsbekleidung früher noch einen relativ schlechten Ruf, so gibt es mittlerweile hochwertige Polyesterfasern, die sich angenehm und weich auf der Haut tragen. Wichtig sei es dabei, dass die Funktionsfaser direkt auf der Haut aufliege, so Graine. Mehrere Bekleidungsschichten übereinander getragen sorgen dann dafür, dass der Schweiß vom Körper weg nach außen getragen wird und schnell verdunsten kann.

*Tipps von Abdel und Stephan vom Läuferherz in Darmstadt*

*Michael Bertsch*

## **Berichte über Volksläufe**

### **35. Reinheimer Pokallauf**

Am Samstag, den 08.12.12, fand der 35. Pokallauf statt. Dieser traditionsreiche Volkslauf über 10 km war der letzte Lauf des Lang-Lauf-Cups.

Die Strecke ist als anspruchsvoll zu bezeichnen.

Trotz des für die Jahreszeit sehr schönen Wetters kamen nur 85 Läufer nach zum Pokallauf nach Reinheim.

Vor der Siegerehrung gab es wieder kleine Geschenke für jeden Läufer und man konnte sich bei Kaffee und Kuchen stärken.

Unser Lauftreff war mit zwei Läufern in Reinheim vertreten.



*Michael Bertsch mit der Startnummer 55*

### **Ergebnisse:**

- Michael Bertsch 00:42:28  
(2. in der M50)
- Markus Blaß 00:44:07  
(3. in der M35)

Herzlichen Glückwunsch an Markus!

*Michael Bertsch*



Markus Blass mit der Startnummer 54

### Griesheimer Silvesterlauf

Wer nicht bei unserem internen Silvesterlauf mitlaufen wollte, konnte in Griesheim auf einer 10 km langen Strecke nochmal alles geben.

Vom Lauftreff war Markus beim letzten Lauf für das Jahr 2012 nochmal im Einsatz.

#### Ergebnisse:

- Markus Blaß 00:42:50  
(9. in der M35)

Herzlichen Glückwunsch!

Michael Bertsch

### 36. Halbmarathon der SKV Mörfelden

Der erste Lauf des Jahres führte Stefan und mich Richtung Norden in das flache Waldgebiet bei Mörfelden.

Bei leichtem Schneefall und festgefrorenem Boden absolvierten wir am 24.02.12 die 21,1 Kilometer lange Strecke.

Es kamen 289 Finisher ins Ziel.

#### Ergebnisse:

- Michael Bertsch 01:31:52  
(4. in der M50)
- Stefan Ehses 01:51:28  
(3. in der M60)

Herzlichen Glückwunsch an Stefan!

Michael Bertsch

### 11. Frankfurter Lufthansa Halbmarathon

Der zweite Lauf im Jahr 2013 führte uns am 10.03. nach Frankfurt an die Commerzbank-Arena. Tine Klinger, Markus Blaß und Michael Bertsch waren am Start.



Die flache Strecke führt überwiegend über Asphalt in Richtung Innenstadt. Dort verläuft die Strecke am südlichen Mainufer entlang. Und man hat einen tollen Blick auf die Skyline von Frankfurt.

Danach geht es wieder in den Süden in Richtung Stadion. Auf einer Wendestrecke ca. 5 km vor dem Stadion kommen einem die schnelleren Läufer nochmal entgegen.

Wenn man diesen Wendehammer verlassen hat, biegt man nach links in Richtung Commerzbank Arena ab.

Das tückische ist, dass man kurz vorm Ziel das ganze Stadion nochmals umrunden muss. Dann ist es endlich soweit!

Der Einlauf ins große Fußballstadion ist schon ein besonderes Erlebnis. Auf den letzten 100 Metern auf der blauen Laufbahn werden nochmal alle Kräfte mobilisiert.



Alle drei kamen wohlbehalten ins Ziel und waren sehr zufrieden mit ihren Leistungen.



#### Ergebnisse:

- Michael Bertsch 01:29:21  
(11. in der M50)
- Markus Blaß 01:32:02  
(58. in der M35)
- Tine Klinger 01:58:12  
(48. in der W45)

Herzlichen Glückwunsch an Tine und Markus!

*Michael Bertsch*

### **Guthenberg Marathon in Mainz**

Am 05. Mai sind in der Karnevalshochburg am Rhein wieder viele Marathon- und Halbmarathonläufer unterwegs gewesen.



Die Stimmung an der Strecke ist hauptsächlich im Bereich der Altstadt hervorragend.

In diesem Jahr war Markus am Start der Marathonstrecke. Er war aber nicht unter einem der oben abgebildeten Kostüme versteckt!

#### Ergebnisse:

- Markus Blaß 03:39:21  
(50. in der M35)

Herzlichen Glückwunsch!

*Michael Bertsch*

### **32. Fischbachtallauf**

Auch in diesem Jahr haben wir mit vielen Helfern in der Organisation und Durchführung des Fischbachtallaufes am 09. Mai mitgeholfen.

Zuerst möchte ich mich bei den vielen Kuchenspendern bedanken! Zusammen mit der ausrichtenden 1.FCN wurde wieder ein reichhaltiges Kuchenangebot auf die Beine gestellt.

Ganz besonders möchte ich mich bei allen Helfern bedanken!



An der Kuchentheke haben Barbara Riedel, ihr Sohn, Ursula Austen-Ehse und Hans Jung an der Kuchenkasse sowie Angelika und Oliver Weigel unermüdlich in der Küche geholfen.



Bei der Anmeldung, beim Aufbau der Strecke und im Zielbereich sowie beim Drucken der Urkunden waren Doris Maurer, Steffi Marquard, Kerstin Bertsch und Michael Bertsch dabei.

Und die Familie Müller hat wieder die Läufer in Steinau mit Wasser versorgt hat.



Diesmal begaben sich 5 Läufer und 3 Walker aus unserem Lauftreff auf die anspruchsvolle Strecke.



Auch unsere Kinder waren wieder auf den Strecken zwischen 200 und 2.000 Metern unterwegs.



Die Mädchen und Jungs gehen getrennt an den Start.



Auch beiden Kleinen wird schon hart um jeden Meter gekämpft!

#### Ergebnisse der Läufer:

- Michael Bertsch 00:54:22  
(4. in der M50)
- Uwe Anlauf 01:03:04  
(9. in der M40)
- Michael Kurmies 01:05:31  
(10. in der M40)
- Stefan Ehes 01:05:59  
(4. in der M60)
- Karin Adam 01:08:45  
(4. in der W35)

#### Ergebnisse der Nordic-Walker:

- Martina Reuschel 01:50:53  
(1. in der W45)
- Birgit Wolter 01:55:49  
(2. in der W50)
- Heinz Hettich 01:55:51  
(6. in der M60)

Herzlichen Glückwunsch!

### **Volkslauf „Rund um die Momarter Eiche“ - ein untypischer Lauf im Odenwald?**

19.05.2013

Momart ist ein Stadtteil von Bad König und liegt auf dem Höhenzug oberhalb von Bad König und Zell. Und am dortigen Ortsausgang steht eine gewaltige Eiche mit einem Stammumfang von fast 5 Meter und einer Höhe von über 20 Meter. Die Eiche ist mittlerweile über 400 Jahre alt. Die Umwelt hat ihr in den letzten Jahren allerdings stark zugesetzt. Sturm und Gewitter haben bleibende Spuren hinterlassen. Hoffentlich hält der Namensgeber dieses schönen Laufes noch ein paar Jahre!

Aber was ist an diesem Lauf denn nun untypisch oder ist er es vielleicht doch nicht? Wie erwähnt liegt Momart auf einem Höhenzug. Und damit läuft man halt auch oben los und nicht wie fast überall sonst im Tal. Start und Ziel sind also die höchsten Punkte des Laufes.

Und so geht es nach dem Start halt erst einmal etwas bergab. Der erste Kilometer geht an schönen Wiesen vorbei, dann schwenkt die Strecke in den Wald und geht sanft profiliert weiter. Nach ca. 4 km geht es dann kräftig einen Waldpfad bergab in Richtung des Talgrundes von Weiten Gesäß (was für ein Name!). Da das Ziel aber wieder in Momart ist, heißt es dann aber bald doch wieder: Bergauf! Also doch ein typischer Odenwälder. Aber dennoch nicht übermäßig steil und nicht nur für „Bergziegen“ geeignet.

Der Lauf findet alljährlich am Pfingstsonntag statt. Start für die Läufer ist um 09:00 Uhr. Für eine ausreichende Verpflegung nach dem Lauf ist gesorgt und auch die Unterhaltung kommt nicht zu kurz. In Momart findet an diesem Wochenende auch ein Hobby-Fußball-Turnier statt.

Um 11:00 Uhr starten dann die Walker. Bei den Läufern gewinnt derjenige, der zuerst ins Ziel kommt. Bei den Walkern ist das anders. Die werden mit Pulsmessern ausgestattet und es wird vor dem Start der ideale Frequenzbereich ermittelt. Und Sieger ist nachher, wer er geschafft hat, den größten Teil der Strecke im idealer Frequenzbereich unterwegs zu sein – das würde uns Läufern teilweise auch nicht schaden.

In diesem Jahr war die Sparkasse Odenwald übrigens als Großsponsor dabei. Alle die sich über die Webseite der Sparkasse Odenwald angemeldet hatten, bekamen ein Funktionsshirt überreicht und die Sparkasse spendete dem Verein TSG Momart für jeden gelaufenen Kilometer der vorangemeldeten Teilnehmer einen Betrag von 2 Euro. So konnte die Sparkasse im Rahmen der Siegerehrung auch einen Scheck über 500 Euro für die Jugendarbeit des TSG überreichen. Eine tolle Idee, finde ich.

Wer auch noch so ein Funktionsshirt der Sparkasse haben möchte, kann sich noch für den Volkslauf in Gammelsbach (07.07.) anmelden. [Webseite](#) ist

<http://www.sparkasse-odenwaldkreis.de/lauf>

Ich war auf der Strecke zwar auch schon mal schneller unterwegs, aber es hat wieder sehr viel Spaß gemacht, dort oben zu laufen. Das Wetter war, wie fast immer, sehr gut. Die Sonne schien von einem strahlend blauen Himmel bei einer Temperatur von ca. 14 Grad am Start.

#### Ergebnis über 10 km:

Michael Kurmies 48:49 min, 52. Platz gesamt und 18. Platz der AK M40

Die Altersklassen werden in Momart im 10er Jahres-Rhythmus gewertet. Insgesamt waren knapp 100 Läuferinnen und Läufer am Start.

*Michael Kurmies*

Vielen Dank für den Beitrag!

*Michael Bertsch*

### **18. Kurt-Roth-Gedächtnislauf in Wersau**

Bei herrlichem Wetter gingen Stefan und ich in Wersau am 02. Juni an den Start der Halbmarathonstrecke. Weiterhin konnte man auch über 5 und 10 km starten.

Durch das schöne Wetter waren sehr viele Läufer am Start. Die Schlange bei der Anmeldung war lang und der Start musste um 30 Minuten verschoben werden.

#### Ergebnisse:

- Michael Bertsch 01:36:35  
(1. in der M50)
- Stefan Ehses 01:51:48  
(2. in der M60)

Herzlichen Glückwunsch an Stefan!

*Michael Bertsch*

### **Wartturmlauf in Schaaflheim**

Am 09.06. ging Wolfgang Küster an den Start der 10 km langen Strecke, die mit 160 Höhenmeter als anspruchsvoll gilt.

#### Ergebnis:

- Wolfgang Küster 00:54:01  
(4. in der M55)

Herzlichen Glückwunsch!

*Michael Bertsch*

## Lauftermine

### **19.06. (Mi) Darmstädter Stadtlauf**

Hauptlauf über 5,0 km; weitere Infos:  
[www.darmstadt-laeuft.de](http://www.darmstadt-laeuft.de)

### **29.06. (Sa) Altheim bei Dieburg**

Halbmarathon; weitere Infos:  
[www.volkssportfreunde.de](http://www.volkssportfreunde.de)

### **30.06. (So) Altheim bei Dieburg**

5,0 und 10,0 km; weitere Infos:  
[www.volkssportfreunde.de](http://www.volkssportfreunde.de)

### **07.07. (So) Beerfelden-Gammelsbach**

4,5, 10,8 und 21,1 km; weitere Infos:  
[www.tv-gammelsbach.de](http://www.tv-gammelsbach.de)

### **21.07. (So) Erlenbach am Main**

2,5, 5,0 und 10,0 km; weitere Infos:  
[www.barbarossalauf.de](http://www.barbarossalauf.de)

### **02.08. (Fr) Reinheim-Ueberau**

5,6 und 9,0 km; weitere Infos: [www.lg-reinheim.de](http://www.lg-reinheim.de)

### **18.08. (So) Beerfelden-Hetzbach**

5,0, 10,0 und 21,5 km; weitere Infos:  
[www.tv-hetzbach.de](http://www.tv-hetzbach.de)

### **08.09. (So) Miltenberg**

10,0 und 21,1 km; weitere Infos:  
[www.lauftag.de](http://www.lauftag.de)

*Michael Bertsch*

## Veranstaltungen

### **Silvesterlauf 2012**

Zum zweiten Mal trafen wir uns an diesem Montag um 14.00 Uhr zum Ausklang der Saison! Nach einem einstündigen Lauf waren wir bei Karin und Georg Adam zu Gast. Bei sehr leckerem Glühwein und Plätzchen saßen wir gemütlich in ihrem Esszimmer zusammen.

Nochmals vielen Dank an unsere Gastgeber für diesen schönen Nachmittag!

*Michael Bertsch*

## **Lauf in den Frühling 2013**

Nach den gelungenen Veranstaltungen der beiden Vorjahre haben wir auch in diesem Jahr die Laufsaison mit einem einstündigen „Lauf in den Frühling“ begonnen.



Dazu hatten wir wieder den Lauftreff Brandau eingeladen, der zahlreich angereist war. Natürlich ging die Einladung auch an alle Interessierten, die mit uns die Laufsaison eröffnen wollten.



Nach der Einteilung in drei Gruppen machten wir uns auf die 7, 9 und 11 km langen Strecken.



Danach machten wir es uns bei Kaffee und Kuchen sowie „überwiegend“ alkoholfreien Getränken im Zelt der Steinauer Feuerwehr gemütlich.



Hierfür gilt unserer besonderer Dank Oliver Hettich, der uns immer tatkräftig beim Aufbau unterstützt hat.



Bei Georg Adam möchte ich mich für die Vorbereitung der Feier bedanken. In der Zeit in der wir unterwegs waren, hat er unter anderem für uns schon den Kaffee gekocht.

Natürlich möchte ich mich bei allen Kuchenspendern bedanken, mit deren leckeren Kuchen wir uns wieder stärken konnten!



Scheinbar hat es den meisten bei uns gut gefallen!

Ich denke, es war eine sehr gelungene Veranstaltung, die wir nächstes Jahr bestimmt wiederholen werden.

*Michael Bertsch*

## Powerwochenende vom 16.05. bis 19.05.2013 (Pfingstwochenende)

Nachdem im Jahr 2011 das letzte Mal ein Powerwochenende stattfand, wurden dieses Jahr wieder an vier Tagen hintereinander Gymnastik und Läufe angeboten.

Der Auftakt war am Donnerstag mit Gymnastik um 20.00 Uhr unter der Leitung von Karin Adam. Am Freitag folgte um 18.00 Uhr die Fortsetzung mit Gymnastik und anschließendem einstündigen Lauf.



Am Samstag wurde um 13:30 Uhr ein Lauf-ABC angeboten. Durchgeführt wurde es von Dieter Lang vom Schuhhaus Lang in Jugenheim und Matthias Karch Inhaber des Instituts Mathomias-Sport in Malchen.



Er zeigte uns viele Übungen mit denen wir unsere Technik verbessern können.







Anschließend machten wir noch Kraft- und Dehnübungen.



Und zum Schluß hat uns Matthias im Bürgerhaus weitere Gymnastikübungen gezeigt.



Aus unserer Sicht war dieser Tag eine sehr gelungene Veranstaltung und der Muskelkater ist noch in guter Erinnerung. Wir bedanken uns nochmals sehr herzlich bei Dieter und Matthias!



Am Sonntag sind wir bereits um 08:00 Uhr zu einem ca. 1,5 Stunden langen Lauf gestartet. Danach trafen wir uns zu einem gemeinsamen Frühstück bei Karin und Georg Adam. Vielen Dank für eure Gastfreundschaft!



Insgesamt war es eine sehr schöne Veranstaltung, die wir hoffentlich im nächsten Jahr wiederholen!

*Michael Bertsch*

### **Neue Mitglieder**

Wir begrüßen sehr herzlich:

- Wolfgang Küster
- Angela Weigel
- Oliver Weigel
- Danijela Floethe
- Gaby Drescher
- Agnes Giesler
- Nikolai Heil

Viel Spaß in unserem Verein!

*Michael Bertsch*

Als Anlage fügen wir noch ein Kuchenrezept von Astrid Kurmies bei. Vielen Dank Astrid!

*Michael Bertsch*

### ***Schöne Sommerferien!***

Wünscht Euch Euer Vorstand

## HEIDELBEER-DICKMILCH-TORTE

### Für den Knetteig:

- 125 g Weizenmehl
- 1 Msp. Backpulver
- 50 g gesiebter Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Eigelb
- 80 g Butter

### Für den Biskuitteig:

- 1 Ei
- 50 g gesiebter Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- $\frac{1}{4}$  Pck. geriebene Zitronenschale
- 50 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 2 EL Johannisbeerkonfitüre

### Für die Füllung:

- 200 ml Schlagsahne
- 1 Pck. Quark-Sahne-Tortenhilfe
- $\frac{1}{4}$  l schwarzer Johannisbeernektar
- 125 g pürierte Heidelbeeren
- $\frac{1}{2}$  Pck. geriebene Zitronenschale
- 500 g Dickmilch
  
- 200 ml Schlagsahne
- 1 TL Zucker
- 1 Pck. Sahnesteif
- 200 g Heidelbeeren

### Für den Guss:

- $\frac{1}{4}$  l schwarzer Johannisbeernektar
- 1 Pck. Roter Tortenguss
- Zucker

- 1) Aus allen Zutaten einen Knetteig zubereiten. Auf einem gefetteten Springformboden (26 cm) ausrollen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Springformrand drumlegen und bei 180° (Heißluft) 10-15 Minuten backen.
- 2) Das Ei schaumig schlagen. Puderzucker, Vanillezucker und Zitronenschale einstreuen und etwa 2 Minuten schlagen. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eicreme sieben und kurz unterrühren. Den Teig in eine Springform (Boden mit Backpapier belegt) füllen und bei 180° (Heißluft) ca. 15 Minuten backen.
- 3) Beide Böden erkalten lassen. Johannisbeerkonfitüre auf den Mürbteigboden streichen, den Biskuitboden darauf legen und einen Tortenring herum legen.
- 4) Für die Füllung die Sahne steif schlagen. Die Tortenhilfe nach Packungsanleitung - aber mit Saft, Heidelbeerpüree und Zitronenschale anstelle von Wasser, sowie Dickmilch anstelle von Quark - zubereiten. Die Sahne unterheben. Die Creme auf dem Boden glattstreichen. Die Torte mehrere Stunden kalt stellen.
- 5) Sahne mit Zucker und Sahnesteif steif schlagen und auf die Tortenoberfläche streichen. Die Heidelbeeren auf der Sahne verteilen.
- 6) Den Guss zubereiten und noch heiß auf die Torte geben.