

### 34. Hardtwaldlauf der LSG Karlsruhe

Am Sonntag den 13.10.2019 fand bei der LSG Karlsruhe, schon zum 34. Mal, der Hardtwaldlauf statt. Angeboten wurden Läufe über 5 und 10 km. Unser Lußhardtläufer Heiko Notheisen startete über die 10 km. Die Strecke verlief im Hardtwald über die Fächerstraßen Friedrichstaler Allee, Stutenseer Allee und Grabener Allee. Das Ziel war auf dem Sportplatz des MTV Karlsruhe, gegenüber vom Wildparkstadion. Heiko erreichte das Ziel nach 0:40:54 h, wo er von seiner Frau Melanie, Vereinskollege Peter Knetsch und einem kühlen alkoholfreien Weizen erwartet wurde.

Der 10 km Lauf war gleichzeitig der Abschluss des 1. RegioCup Karlsruhe, den die LSG Karlsruhe gemeinsam mit uns Lußhardtläufern, dem TUS Rüppurr, dem TUS Neureut, dem Lauftreff Philippsburg und dem SSV Ettlingen durchführte. Damit man beim LaufCup in die Wertung kam musste man vier Läufe (zwei über 15 km bzw. Halbmarathon und zweimal die 10 km) bewältigen. Die Wertungen der einzelnen Läufe erfolgen nach einem Siegerzeit-Differenz-Punktesystem, in das auch ein Altersbonus eingerechnet wurde. Somit ergab sich nach Addition der vier Lauferlebnisse eine Altersbereinigte Gesamtwertungen für Frauen und Männer.

