

Bewerbung zum Ehrenamtspreis der Stadt Karlsruhe 2021

Als Ausdauersportverein mit den Sparten Triathlon, Radsport und Skilanglauf haben die Mitglieder der Karlsruher Lemminge in Pandemiezeiten den Vorteil, dass individuelles Training auch während der Lockdowns möglich ist.

Trotzdem fehlt auch den Lemmingen das Training in der Gruppe, weswegen der Verein ein virtuelles Trainingsangebot auf die Beine gestellt hat. Die Wurzeln des Vereins im KIT als technische Hochschule tragen sicher dazu bei, dass die computergestützten Angebote erfreulich gut angenommen werden. Konkret bieten die Karlsruher Lemminge in Lockdown-Zeiten montags ein Athletiktraining via Videokonferenz, sowie mittwochs und freitags virtuelle Radausfahrten auf der Plattform Zwift an. Mehr dazu im angehängten Artikel "Karlsruher Lemminge - Virtuelles Training, die Zweite".

Darüber hinaus hat der Verein viele zeitlich und/oder örtlich entzerrte "Challenges" für Vereinsmitglieder auf den Weg gebracht. Diese dienen zum Teil als Ersatz für ausgefallene Wettkämpfe, zum Teil aber auch einfach als Spaßveranstaltungen, bei denen unter allen Teilnehmer*innen Preise verlost werden.

Beispiele aus dem Bereich Laufen sind die Lemming Winterlaufserie als Ersatz für die überregional bekannte Winterlaufserie in Rheinzabern, bei der es im Monatsabstand 10 km, 15 km und 5 km zu laufen galt. Beim Lemming Trail Run absolvierten zahlreiche Mitglieder einen anspruchsvollen Lauf über Stock und Stein am Edelberg.

Die Radsportabteilung kümmerte sich um die Lemming Oster Challenge, mit dem Ziel, über die Ostertage 200 km oder 400 km auf dem Rad zu schaffen, den "Dobelix", bei dem man möglichst viele der zahlreichen Anstiege nach Dobel auf dem Rad erklimmt (siehe Anlage "Karlsruher Lemminge - Dobelix 2021") oder die "Mission Bodensee", einer Radtour in corona-konformen Gruppen auf vorgegebenen Strecken zur Vierländerregion. Bei allen Events war es immer eine große Freude und Motivation bekannte Gesichter auf den Strecken zu treffen und trotz der Teilnahme als Solo-Fahrer*in bzw. in 2er-Teams ein starkes Teamgefühl zu erfahren. Ganz nach dem Motto: Jeder für sich und doch zusammen!

Die beiden öffentlichen Veranstaltungen der Karlsruher Lemminge, das Skilanglauf-Rennen Lemming-Loppet sowie die Radveranstaltung Turmbergrennen, konnten während der Pandemie ebenfalls nicht in gewohnter Manier durchgeführt werden. Während der Lemming-Loppet kurzerhand als individuelle Winter-Challenge in Kooperation mit dem Deutschen-Ski-Verband ausgerichtet wurde, fanden die Lemminge für das Rennen auf den Karlsruher Hausberg ein Format, das den Hygieneanforderungen Stand hält: Mit der "Turmberg Trophy" wurde eine Ein-Tages-Sonderwertung unter Einsatz des Turmbergomats ausgelobt, an der 2020 über 180 und 2021 sogar mehr als 330 Radler*innen und Läufer*innen mit viel Begeisterung teilgenommen haben. Der Bericht der BNN zur Turmberg Trophy findet sich im Anhang (BNN - In viereinhalb Minuten auf den Berg).



← ALLGEMEIN, RADSPORT, SKILANGLAUF, TRIATHLON, TRIATHLONLIGA



→ EINSTELLUNG DES TRAININGSBETRIEBS AB MONTAG, 2. NOVEMBER



13. November 2020

VIRTUELLES TRAINING, DIE ZWEITE

Wie schon während des ersten Lockdowns haben die Lemminge im November ein virtuelles Trainingsangebot auf die Beine gestellt, das erfreulich großen Zuspruch findet:

Montags	19:00 Uhr	Virtuelles Athletiktraining
Mittwochs	18:00 Uhr	Radtraining mit Zwift, eher intensiver
Freitags	18:00 Uhr	Radtraining mit Zwift, eher Grundlage, mit anschließend kurzen Stabis

Das Athletiktraining nutzt die Videokonferenzlösung [Google Meet](#), mit der man sich den Trainer live auf den Rechner oder TV holen kann. Als Zugang reicht prinzipiell ein Rechner mit Internetzugang, wer Webcam und Mikrofon besitzt, kann als Teilnehmer audiovisuelle Rückmeldung geben und sich aktiv ins Geschehen einbringen.

Für das Radtraining mit [Zwift](#) ist etwas mehr Vorbereitung nötig. Das typische Setup besteht im Kern aus einem smarten Rollentrainer, welcher die Verbindung zwischen dem Computerspiel

Zwift und dem Fahrrad herstellt. Mittels [Discord](#) halten die Trainingsteilnehmer Audio-Kontakt, so dass echtes Radgruppen-Feeling aufkommt. Die Trainingsinhalte leiten sich von unserem monatlichen Trainingsplan ab, der jedem Vereinsmitglied zur Verfügung steht ([zugriffsbeschränkter Link](#)). Damit jeder Teilnehmer in seinem Leistungsbereich trainiert, setzt man in Zwift individuell die [Functional Threshold Power \(FTP\)](#), woraus die einzelnen Belastungen abgeleitet werden. Damit kann bei einem Athleten z.B. 200 Watt während eines Intervalls gefordert werden, bei einem anderen 300 Watt. Zwift sorgt dafür, dass die virtuelle Radgruppe trotzdem zusammenbleibt.

Weitere Infos zum Zugang und Anmeldung zu den virtuellen Trainings finden unsere Vereinsmitglieder wie immer in [Klubraum](#).

So schlimm die Pandemie für fast alle Bereiche unseres Lebens ist, führt sie doch auch zu positiven Impulsen. Die Beschäftigung mit virtuellem Training eröffnet Möglichkeiten, die auch über die Corona-Situation hinaus genutzt werden können. Wir sehen beispielsweise Vereinsmitglieder, die aus beruflichen Gründen aus Karlsruhe weggezogen sind, jetzt aber wieder am gemeinsamen Training teilnehmen. Beim Training mit Zwift fahren Athleten mit ganz unterschiedlichem sportlichen Hintergrund gemeinsam, was die sozialen Verbindungen im Verein erweitert und Neueinsteigern ermöglicht, von den Erfahrenen zu lernen. Virtuelles Training macht uns unabhängig von Sportanlagen, wie den in Karlsruhe weitgehend ausgebuchten Sporthallen. Schließlich ist das rechnergestützte Training unabhängig von Wind, Wetter und Dunkelheit, was es besser planbar macht und einen Sicherheitsgewinn bedeutet.

Virtuelle Welten können den physischen Austausch zwischen Menschen zwar nicht ersetzen, sie können aber durchaus als Ergänzung im Vereinssport dienen. Insofern freuen wir uns darauf, hoffentlich bald wieder in der realen Welt zusammen trainieren zu können, vielleicht ergänzt um 1-2 Einheiten vom Wohnzimmer aus.





29. April 2021

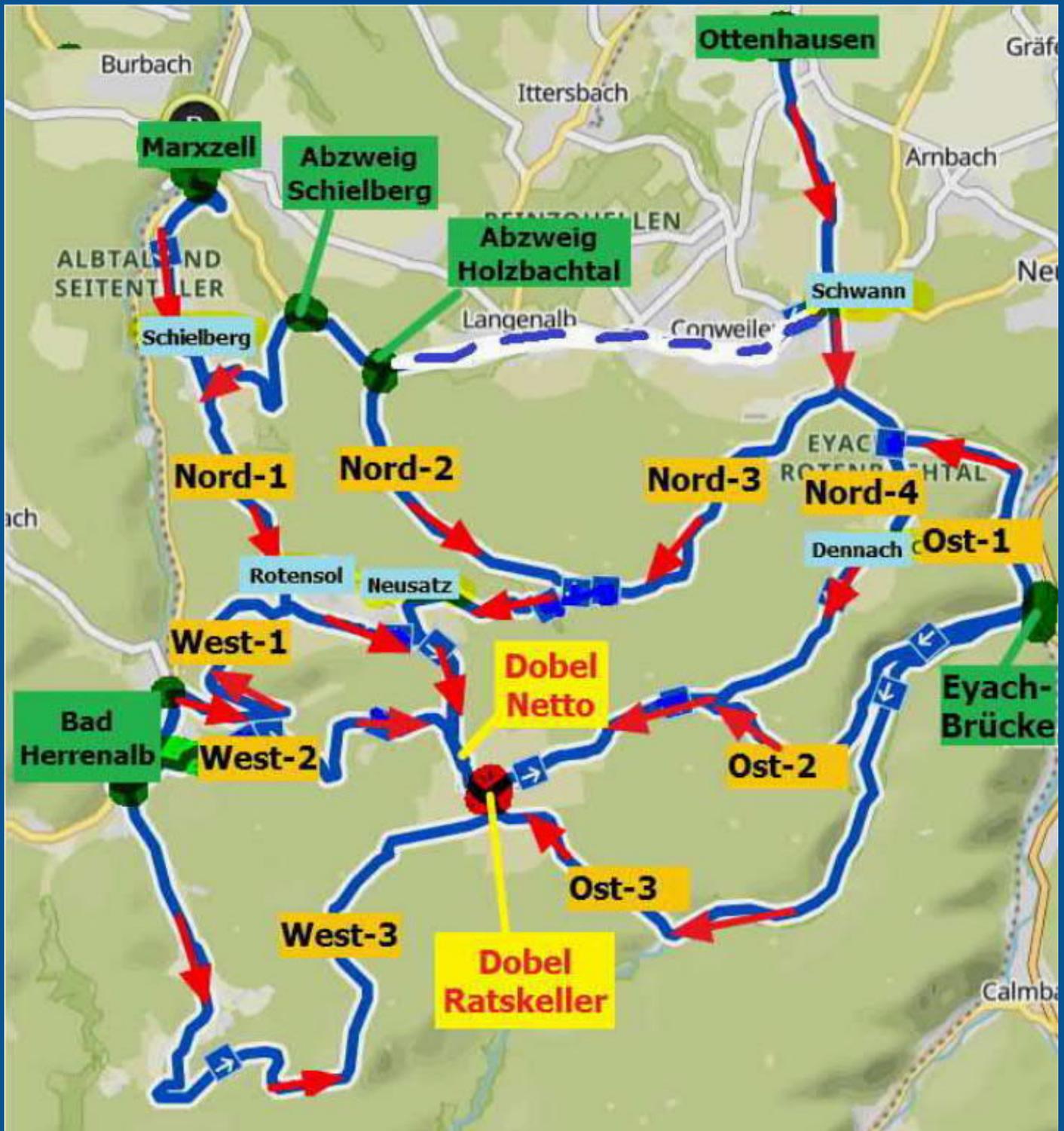
DOBELIX 2021

Wieviele Anstiege nach Dobel kann man an einem Tag hochfahren? Letztes Jahr Ende April war der 7-fache Dobel ein tolles Event an dem viele Lemminge 1-8 mal auf unterschiedlichen Wegen nach Dobel hochgefahren sind. Und die Idee das zu wiederholen, war da schon klar. Obwohl damals kaum einer gedacht hätte, daß es 2021 wieder im „Lockdown-Modus“ mit maximal 2er Teams und Begegnungen „auf Distanz“ sein würde.

„Der Dobel“, das ist ein merkwürdiger Berg. Als solcher gar nicht wirklich bekannt, man meint eher den Ort, nach „Dobel“ hochfahren. Man kann ihn nicht wirklich sehen, nicht aus der Ferne, kaum aus der Nähe. Aber man spürt ihn in den Beinen. Auf jeder der zahlreichen Möglichkeiten die es zum hochfahren auf Asphalt gibt. Über die Anzahl wurde 2020 schon ausgiebig nachgedacht und diskutiert. Die Straßen rund um Dobel sehen auf der Karte aus wie ein Spinnennetz in dem der Ort mittendrin liegt. Da sich die Anstiege nach Dobel an „Knoten“ verzweigen oder vereinen ist die Anzahl nicht so ganz eindeutig und unterschiedlich interpretierbar. Letztlich ist es jedem selbst überlassen wie man das handhaben will. Da ist einerseits die magische Anzahl von 10 Anstiegen in Sichtweite. Andererseits unterscheiden sich manche Anstiegsvarianten voneinander kaum in einem Drittel ihrer Länge. Ein plausibler Vorschlag für die Zählweise ist der „mittleren Ring“. Dabei betrachtet man Anstiege die maximal 3-4 Knoten vom Ortsrand Dobel entfernt sind und sich in den Varianten um mindestens 50% von anderen Anstiegen unterscheiden.

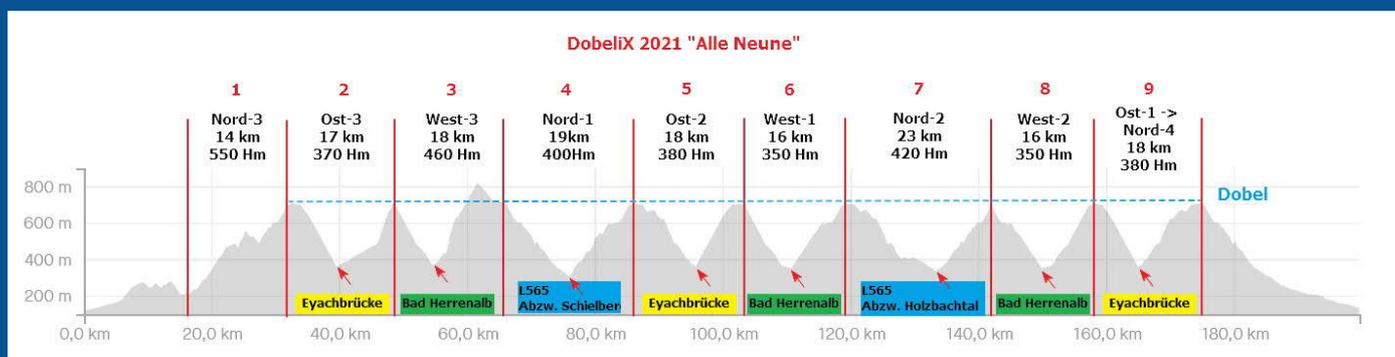
So kommt man auf diese Anstiege:

- 4 aus dem Norden (tiefste Punkte Marxzell, L565 Abzweige Schielberg und Holzbachtal, Ottenhausen)
- 3 aus dem Westen (tiefster Punkt Bad Herrenalb)
- 3 aus dem Osten (tiefster Punkt Eyachbrücke)



Das wären schon 10, allerdings geht in Realität der Anstieg von der Eyachbrücke übers Rotenbachtal (Ost-1) nur in Weiterführung mit einem der Nordanstiege bis Döbel hoch. Somit kommt man auf 9 reale Anstiege, Kegler würden sagen „Alle Neune“. Man könnte es dafür auch so schreiben: Döbel-IX. Einen besonderen Charme bekommt das, weil man mit Startpunkt aus der Karlsruher Umgebung daraus einen Radmarathon von bis zu ca. 200 km und 4000 Hm gestalten

kann. Und manch eine(r) legt da noch was drauf.



In diesem Jahr (24 oder 25.4.2021) waren es mindestens 32 Lemminge (&Friends) die 1-10 mal nach Dobel hochgefahren sind und ihre persönliche Kombination aus den Anstiegen gebastelt haben. Neun Lemminge haben daraus Touren von über 200km gemacht. Christian Krämer hält den Zahlenrekord mit 308 km und 6150 Hm.

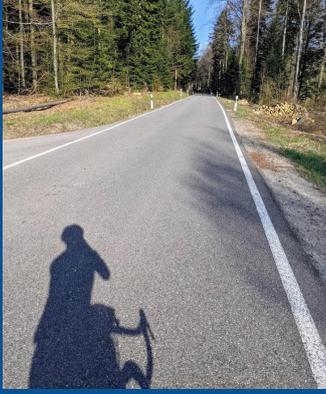
Schön sind alle Anstiege, die auf klein(st)en Straßen mit wenig Verkehr machen am meisten Spaß. Eine besondere Herausforderung ist dabei noch möglich: Die „Wand“, den Steilanstieg über „Gaistal links“ zum Weithäusleplatz, haben sich etwa 7 Lemminge hochgekämpft. Bei den gefahrenen Touren kamen als Summen beeindruckende Zahlen heraus: mehr als 5000 km mit über 190 gefahrenen Dobel-Anstiegen. Die 4 beliebtesten Anstiege::

- 30x Eyachtal/Eyachmühle (Ost-3)
- 27x Weithäusleplatz (West-3) (egal ob Gaistal Steilanstieg links oder „normal“ rechts)
- 25x Schielberg (Nord-1)
- 22x Holzbachtal (Nord-2)

Das Wetter war sowohl samstags auch als auch sonntags prima geeignet für diese Aktion. Morgens noch etwas frisch, dafür wurde es tagsüber mit 16-20 Grad nicht zu heiß. Am Samstag waren richtig viele Lemminge in ihren Blaustreifen am rotieren rund um Dobel. So konnte man den ganzen Tag auf vielen Runden Begegnungen mit anderen Lemmingen haben, welche überholen oder überholt werden. In Dobel, am zentralen Punkt Cafe Ratskeller, oder am Netto der zum Hauptverpflegungspunkt wurde, traf man ziemlich sicher welche. So war es möglich ein Schwätzchen zu halten (die Himmelsrichtungen mit Zahlen ergänzt kamen dabei oft vor)... Jede(r) den ich dort gesprochen habe war gut gelaunt unterwegs, auch wenn die Beine nicht mehr so frisch waren. Interessanterweise wurden auch viele andere Radler (Nicht-Lemminge) gesichtet. Vermutlich waren dann einige verwundert so oft ein paar Blaustreifentrikots zu begegnen... Über Klubraum gab es Meldungen und Zwischenstände für die Beteiligten und die Fans. Dabei wurde es zäh Bilder zu posten weil Dobel auch zu den Flecken mit langsamem Funknetz gehört.

Zusammenfassend war es 2021 wieder eine rundum gelungene Challenge die sich weiter etablieren kann.







Text: Hans-Jürgen Wetzler, Bilder: Teilnehmer des Dobelix

[Karlsruhe](#) / [Karlsruhe-Stadt](#) / [Durlach](#)

120 Höhenmeter

Turmberg Trophy 2021: In viereinhalb Minuten auf den Karlsruher Turmberg

Seit fast 20 Jahren Jahren findet das Turmbergrennen in Karlsruhe-Durlach statt – mit dem Fahrrad vom Friedhof an der Neßlerstraße hoch bis nach ganz oben zum Turm. So war das Rennen in diesem Jahr.



Fast zwei Kilometer sind zu fahren, 120 Höhenmeter zu überwinden. Aber die Turmberg Trophy ist immer gut besucht. Foto: Rake Hora

von Georg Patzer

10. Mai 2021, 06:00 Uhr

🕒 2 Minuten



Die Karte reinstecken bis es ratscht, herausziehen, die kleine Glocke bimmelt, und ab geht die Post. „Go! Go! Go! Go!“ Das Anfeuern macht Stephan Kallauch sichtlich Spaß. Manchen muss man gar nicht mehr erklären, was sie machen müssen, sie kommen jedes Jahr. So wie Ulrich Liebmann: „Ich bin mit meinem Rennrad oft draußen, und eigentlich trainiere ich auf Ausdauer, nicht auf Kraft. Und da ist der Turmberg ein richtiges Monster. Aber es macht Spaß.“



[Fast zwei Kilometer sind zu fahren, 120 Höhenmeter zu überwinden](#) – das „Monster“ ist der Teil mit der 13 Prozent Steigung. Vergangenes Jahr wurde wegen den strikten Vorgaben zur Eindämmung der Corona-Pandemie aus dem Fahren im Pulk die Turmberg Trophy, ein Einzelzeitfahren von 8 bis 22 Uhr.

192 Teilnehmer waren dabei. Bei der zweiten Auflage am Sonntag sind es mehr. „Schon um 8 Uhr waren viele unterwegs“, sagt Kallauch, einer der Organisatoren, um 11 Uhr, „das werden deutlich mehr als 200. Ich schätze, wir kommen heute auf mindestens 300“.

Anders als beim Turmbergrennen gibt es bei der Trophy keine Anmeldungen: Man bekommt eine Karte, die man ausfüllen muss und mit dem Datum und der genauen Zeit abstempelt wird und am Ziel noch einmal – die Daten werden dann in den „Turmbergomat“ eingegeben, der auch im Netz einzusehen ist. Die Fahrzeit, sagt Kallauch, sei nicht so exakt wie bei den traditionellen Turmbergrennen, denn das Halten und Abstempeln koste etwa eine halbe Minute. Aber darum geht es den meisten Radlern nicht.

Streckenrekord der Turmberg Trophy liegt bei 3:34 Minuten

Natürlich möchten sie auch gewinnen, Luca, um 13 Uhr mit seinen 4:28 Minuten auf dem ersten Platz, hat sich sogar überlegt, noch einmal hochzufahren, weil er meint, das noch besser hinzukriegen. Der Streckenrekord liegt bei 3:34 Minuten. „Für die meisten ist es doch eher ein Familienausflug, noch dazu am Muttertag“, sagt Organisatorin Gloria Schmid.

Viele Kinder und Jugendliche sind dabei wie die siebenjährige Liesbeth, sie alle bemühen sich tapfer und sind sogar, wie der zehnjährige Finn mit 6:40 Minuten richtig gut. Und es sind durchaus nicht nur Rennräder dabei, auch normale Stadt- und Tourenräder sind zu sehen. „Natürlich trifft sich hier auch der Spitzensport, aber für viele gehört es einfach zur Radkultur dazu, mitzumachen“, sagt Schmid. Und berichtet von einer älteren Dame, die sich in der Kurve am Brunnen erst einmal ausruht, bevor sie bis ganz oben fährt.



Betreiber des „Turmbergomats“, auch dieses Jahr das Rennen stattfinden lassen. „Auch die Sponsoren sind sofort wieder angesprungen und haben ihre Preise gestiftet“, sagt Schmid. Jeder Teilnehmer bekommt am Ziel ein Tütchen mit einer Süßigkeit und Gutscheine von einem Obsthof.

Den Siegern in den jeweiligen Altersklassen winkt ein größerer Preis, der nächste Woche vergeben wird. Für den 25. September haben die Organisatoren übrigens das nächste Turmbergrennen terminiert. Wenn es die Pandemie zulässt, sollen die Sportler dann wieder Rad an Rad um die Podestplätze kämpfen.

[Durlach](#) | [Fahrrad](#) | [Turmberg](#) | [Amateursport](#)

Ähnliche Artikel



[Einzelzeitfahren in Durlach](#)

Turmberg Trophy in Karlsruhe findet im Mai statt – Turmbergrennen für Herbst geplant

von Ekart Kinkel
2 Min.



[Regelmäßig wird geräumt](#)

Turmbergterrasse in Karlsruhe: Die coolen **BNN+** Gangs sind in der Überzahl

von Matthias Dreisigacker
2 Min.



[Mit negativem Corona-Test](#)

In Karlsruhe-Durlach gibt es beim Kultur-**BNN+** Sommer Filme und Theater an der frischen Luft

von Tina Mayer

