

21.10.17 - 27. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd

Deutsche Meisterschaften voraus

Beim 27. Alb Marathon 2017 werden die deutschen Meisterschaften der DUV im Cross- und Landschaftslauf im Vordergrund stehen. Auch wenn es nun bereits die vierte deutsche Meisterschaft ist, die sich an den 3 Kaiserbergen entscheidet, so sind auch dieses Jahr spezielle Vorbereitungen erforderlich. Von Routine kann jedenfalls keine Rede sein.

Foto Alb Marathon 2016, Sieger 50km und Siegerin 25km



Was erwartet die Teilnehmer?

Der Alb Marathon ist einer der größten Ultramarathons Deutschlands. Er wird von der DJK Schwäbisch Gmünd organisiert. Gut und solide, auch wenn wir das selbst sagen. Er ist somit ein Lauf von Läufern für Läufer. Das darf man im Zeitalter der kommerziell geprägten Großstadtmaraathons als Qualitätskriterium ansehen.

Es gibt mehrere Wettbewerbe über 10, 25 und 50km, bei denen in unterschiedlicher Form die landschaftlichen Reize von Remstal und Alb im Vordergrund stehen:

- Der 10km Lauf bietet eine Ahnung von den Tälern und Bergen des Schwäbischen Waldes
- Der 25 und der 50km Lauf führen vom Remstal über verschiedene Vorberge bis hinauf auf die Alb hinauf. Sie bieten sehr abwechslungsreiche Landschaften und weite Ausblicke.

Der 25km- Lauf ist vom Charakter ein echter Berglauf, der 50km-Lauf zeichnet sich durch sein ambitioniertes Profil und seine landschaftliche Schönheit aus. Gefordert ist auf den 50km eher der läuferische Allrounder. Die Strecke führt über die drei Kaiserberge, die mit insgesamt 1.100 Höhenmetern und steilen Anstiegen schwierig zu "knacken" sind. Idealerweise sollte man auch Bergablaufen können, sowie lange, ebene Passagen und ein paar

Bonuskilometer gegenüber Marathon wegstecken können. Das Verhältnis Asphalt zu Schotter zu Naturweg liegt etwa bei 60 - 30 – 10%. Wir bemühen uns hier um stete Verbesserung, zugunsten von Schotter- und Naturwegen.

Am Vorabend des Laufs gibt es ein Symposium. Dieses Jahr wird das Thema „Professionelle Vorbereitung auf Marathon und mehr“ sein. Referent ist Herbert Steffny, EM- Dritter im Marathon von 1986, der bereits beim ersten Alb Marathon 1991 dieses Thema beleuchtet hatte. Für Läufer mit langem Gedächtnis wird es sicher interessant sein, auf die Unterschiede zwischen damals und heute zu achten. Der Alb Marathon wird dazu auch sein Archiv öffnen.


Der Albmarathon führt außerdem die Geschäftsstelle des Europacups im Ultramarathon, dessen Siegerehrung wieder beim Alb Marathon stattfinden wird. Dieses Jahr, beim 25-jährigen Jubiläum erhofft man sich hier einen Teilnehmerschub durch die Aufnahme attraktiver, neuer Europacupläufe.

Alle Einzelläufer über 10, 25 und 50km, die das Ziel erreichen haben einen Wertungslauf im Ostalb-Laufcup geschafft.

Es finden dieses Jahr folgende Wettbewerbe statt:

- **Der 10. Umicore 10 km Lauf jetzt mits Jugendstaffette**
Der Umicore 10 km- Lauf führt entlang der Rems ins Naherholungsgebiet Hölltal; dort folgt in den Keuperklingen des Remstals ein Anstieg von 60 Höhenmetern hinauf zum Froschbrunnen. Von dort geht es auf einer insgesamt 3km langen Schleife wieder hinunter ins Hölltal und remsaufwärts zurück zum Johannisplatz. Der Start zu diesem Lauf findet um 11:45 Uhr statt, also getrennt vom Hauptlauf. Fast alle Teilnehmer werden vor Ankunft des Siegers über die 50 km-Hauptdistanz im Ziel Johannisplatz sein. Walker sind willkommen. Zielschluss 13.30 Uhr.
- **25km Gmünder Tagespost Rechberglauf**
Klassischer Berglauf mit 2 Gipfeln. Start auf dem Johannisplatz um 10:00 Uhr und Streckenführung über den 680m hohen Hohenstaufen, den Asrückten mit wunderbarem Ausblick auf Schwäbischen Wald, Rehgebirge und Schwäbische Alb sowie Zieleinlauf auf dem Hohenrechberg (708Hm). Rücktransport per Bus.
- **50km Sparkassen Alb Marathon**
über alle drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stuifen, sowie an Reiterleskapelle und Schwarzhorn vorbei. Rückweg an der Stuifennordseite und Waldstetten vorbei über Hummelshalde, Straßdorf und die Klepperlestrasse (ehemalige Bahnlinie) nach Schwäbisch Gmünd.
- **Schüle- Stafettenlauf für Betriebs- und Freizeitmannschaften**
Der 50km- Lauf kann auch als Stafettenlauf mit bis zu 10 Läufern zurückgelegt werden und hat sich in den letzten Jahren zu einer Art Jahrestreffen der Gmünder Freizeitläufer entwickelt. Es wird ein Startnummernband an Stelle eines Staffelstabes übergeben. Die Übergabe erfolgt idealerweise an den Verpflegungsstellen oder nahegelegenen Parkplätzen / Bushaltestellen und muss selbst organisiert werden. Die Kosten betragen hier 90€ pro Mannschaft (12.10.-100€, Nachmeldung 105€).

Die Wettbewerbe über 25 und 50km starten gemeinsam um 10.00 Uhr am Johannisplatz Schwäbisch Gmünd, wo auch der Zieleinlauf ist. Anmeldung und Siegerehrung im Prediger, Marathonmarkt und Verpflegung auf dem Johannisplatz davor

	Die Startgelder betragen beim 50km (25km) - Lauf
39 (26) Euro	bei Anmeldung bis 30.6.
44 (31) Euro	bis 07.10. (Meldeschluss)
48 (35) Euro	bei Nachmeldung am Veranstaltungstag
Für Mitglieder der DUV gibt es erhebliche Preisnachlässe.	

- **Schüler- und Bambiniläufe**
- **Jugendlauf 1,7 km**

Beide Läufe sind für Laufeinsteiger und Kinder geeignet. Beim Jugendlauf über 1,7 km messen sich Jugendliche ab Alter 10 (Jahrgänge 2007-2000) auf einem 3-mal zu durchlaufenden Rundkurs auf Bocksgasse und Marktplatz um 11:50 Uhr kurz nach dem Start der 10km-Läufer. Der Gesamtsieger bzw. die Siegerin ist Gmünder Jugendmeister, die drei Ersten jeder Altersklasse erhalten eine Medaille.

Die **Schülerläufe** für jüngere Teilnehmer sind entsprechend kürzer. Von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr sind die jüngsten Teilnehmer zwischen 3 und 9 Jahren an der Reihe. Einzelmeldungen für die Schülerläufe sind vor Ort möglich. Für Schüler und Bambini ist der Start kostenlos.



Was ist dieses Jahr neu?

1. Die Deutsche Meisterschaft der DUV lässt besonders spannenden Sport im vorderen Bereich des Läuferfelds erwarten. Der Schluss der Online-Voranmeldung ist –anders als in den gedruckten Ausschreibungen erwähnt bereits am 7.10.
2. Es wird erstmals einen Jugend-Stafettenlauf geben, um für Jugendliche oder Junioren der Jahrgänge 2001-1996 ein Angebot zu schaffen, das zwischen der Mittelstrecke (1,7km) und der Langstrecke (10km) liegt. Hier teilen sich 3 Läufer(innen) oder auch nur 2 den 10km- Lauf auf. Es gibt eine feste Wechselstelle bei 3,3 bzw. 6,6 km. Nur dort sind Wechsel möglich. Die Wertung der Stafetten erfolgt getrennt für Damen, Herren und gemischt.
3. Der Umicore10km- Lauf feiert sein 10. Jubiläum. Seither stieg die Teilnehmerzahl von 110 auf über 300 an. 2017 wird eine weitere Teilnehmersteigerung erwartet
4. Bei der Verpflegung bieten wir statt Urbacher Sport den Isotonen Energiedink Aktiv3 an.

Foto Start 10 km Umicore-Lauf 2016



Ausschreibung, Onlineauftritt

Eine ausführliche Ausschreibung ist online auf unserer Internetpräsenz unter www.albmarathon.de verfügbar. Dort finden sich auch Streckenpläne und ein Orientierungsplan für die Innenstadt