

Im November 1991 begann die Schwäbisch Gmünder Erfolgsgeschichte. Zunächst wurde bis 1997 eine so gerade zum Ultramarathon-Programm gehörende 44 km lange Strecke gelaufen, die aber durch ihren Schweregrad/Zeitdauer einem „echten“ Ultramarathon entsprach.



DJK
30 Schwäbisch Gmünd

GMÜNDER TAGESPOST
PRÄSENTIERT

Samstag, 27. Oktober 2007

50 km Sparkassen Lauf über die 3 Kaiserberge (1080 Hm) und Wertungslauf Europacup der Ultramarathons (ECU)

25 km Gmünder Tagespost Rechberglauf (780 Hm) Ziel auf dem Berg

17. Sparkassen
Alb Marathon Schwäbisch Gmünd



Mit Finisherzahlen um die 500 schlug diese Veranstaltung von Beginn an voll ein und konnte sich schon bald ein treues Stammpublikum sichern. Vergleichsveranstaltungen jenseits Marathon in bergigem Terrain gab es nur im Harz (Harzquerung), im Thüringer Wald (Rennsteig) und Bayerischer Wald (Deggendorf). Das Interesse an bergigen bis hochalpinen, langen bis überlangen Aktivitäten, ließ nicht nach, es weitete sich aus und hat besonders im Alpenraum zahlreiche Nachahmer/Nachfolger gefunden und viele 1000 weitere LäuferInnen für diese Art der läuferischen Freizeitgestaltung begeistert.

In und um Schwäbisch Gmünd hat die Begeisterung absolut nicht nachgelassen, auch, weil die Veranstaltung einen bundesweiten Bekanntheitsgrad hat und seine TeilnehmerInnen aus der ganzen Republik rekrutiert. In 2007 konnten sich die Organisatoren der DJK SG Schwäbisch Gmünd über 1260 TeilnehmerInnen freuen. Ca. 600 wollten die 50 km unter die Füße nehmen. Das entsprach einem deutlich höheren Interesse als 2006, die Matthias Wenzel, als Pressesprecher und Mitverantwortlicher der Veranstaltung feststellen konnte.

Er ist auch die treibende Kraft für Neuorientierungen, für Innovation, ohne das Bewährte zu vernachlässigen. So gab es in 2007 mit dem Ziel auf dem Marktplatz in Schwäbisch Gmünd und den Umzug der Organisation samt Messe in die Innenstadt eine neuerliche Verbesserung und Stärkung der Bedeutung vor Ort und unter der Laufkundschaft.

Allerdings kommen die Veranstalter auch mit einem nahezu genialen Schachzug daher und lassen die Teilnehmer, Konkurrenten und interessierte Öffentlichkeit bereits im Sommer wissen: „Wir waren bei uns in der DJK der Auffassung, dass wir es unseren Teilnehmern schuldig sind, verbesserte finanzielle Rahmenbedingungen auch direkt an sie weiterzugeben. Wir selbst regen uns ja bei anderen Marathons auch über überhöhte Startgebühren von 60 Euro und mehr auf. Bei uns gibt es einen attraktiven Lauf in wunder-schöner Umgebung, mit guter Verpflegung und allem Drumherum für genau die Hälfte, nämlich 30 Euro. Und dann gibt es gegenüber einem klassischen Marathon ja auch noch 8 Kilometer schönste Landschaft gratis dazu...“

Renntag. Temperaturen um 10° C, unten, aber trockenem Wetter mit dem üblichen Morgennebel in den Höhenlagen sind ordentliche bis gute Wegbegleiter. Ca. 600 machen sich nach gehörtem Böllerschuss vom historischen Markt- platz durch die Schwerzerallee in der Altstadt hinaus ins Beutental.

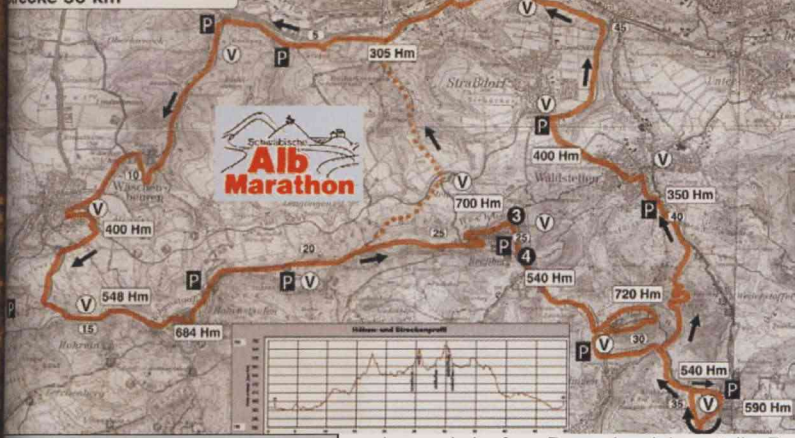
Ca. 1070 HöM (also ohne Stufen spitze) liegen vor den LäuferInnen, auf 3 schwere Anstiege und einen zum Abgewöhnen (Reiterleskapelle) verteilt, zwischen km 14 und 35.

Die 25 km-Strecke, der Rechberg- lauf, ist ein zeitlich überschaubarer Wettbewerb und in der Lage, Jahr für Jahr LäuferInnen an die Langstrecke heranzuführen. Wer den Hohenrech- berg erklimmen hat und nach 25 km mit dem Bus zum Ziel fährt, weiß auch, was er geleistet hat.

Auffällig ist, dass alljährlich viele Läu- ferInnen von Wadenkrämpfen und muskulären Problemen auf den letz- ten 10 km berichten und nichts sehn- licher, als das Ziel herbeiwünschen. Die Bergabgeschwindigkeit, Ess- und Trinkverhalten bezüglich was und Zeitpunkt sowie Trainingsvorberei- tungen im 3,5 h-Bereich sollten in der persönlichen Auswertung eine Rolle spielen.

Vor den Anstiegen haben weit weni- ger LäuferInnen Angst, meist aber Respekt, jedoch vor dem steilen, üblen Bergabpassagen, mit mehrtä- giger Nachhaltigkeit, da schauderts den meisten.





Die Streckenführung beschäftigt alle Systeme und für Langeweile ist eigentlich keine Zeit. Irgendwas geht es immer, nach links, nach rechts, rauf oder runter. Mal durch Wiesenlandschaft oder durch Wälder, mal durch Orte oder durch Felder. Die auf der Laufstrecke stehenden Berge, die Kaiserberge, sind weithin sichtbar und man kann sich mit ihnen über einige km beschäftigen, im Kopf und dann angehen

Durch den Zieleinlauf auf dem Marktplatz wurden einige kleinere Streckenänderungen erzwungen, die die Strecke insgesamt etwas flacher (ca. 30 Höhenmeter) und flüssiger zu laufen machten, obwohl sich an der Gesamtstreckenlänge von 50km nichts geändert hat. Die Zeitverbesserung vieler Läufer und Läuferinnen könnte demnach nicht nur eine Folge von gutem Training und guten äußeren Bedingungen sein, sondern auch mit diesen Änderungen zu tun haben. Der Zeitgewinn konnte dann in den etwas weiteren Weg in die Sporthalle zum Duschen investiert werden!

Organisationsleiter Erich Wenzel (DJK Schwäbisch Gmünd): „Wir haben eine deutliche Erweiterung und einen Umbau unseres Aib Marathons hinter uns, die wir erfolgreich bewältigen konnten. Unser Dank gilt deshalb neben unseren Helfern in erster Linie unseren Sponsoren und Förderern wie der Kreissparkasse Ostalb, der Gmünder Tagespost und der AOK, sowie der Stadt Schwäbisch Gmünd ohne die diese Veränderungen nicht möglich gewesen wären.“

oder auch laufen. Dass da einige steile Passagen lauern, die bei nassem Wetter nicht einfacher werden, ist Bestandteil vieler Gespräche vor und nach dem Wettkampf, in der Ausschreibung und im Internet einsehbar und die Laufberichte widmen den tollen Aussichten auch viel Platz. Gleichwohl muss man sich die Aussicht vom Hohenstaufen, Rechberg und Stufen erarbeiten. Der Lauf, die Strecke fordern einen gestandenen, den erfahrenen Läufer, denn es gibt nur wenige Läufe dieser Qualität, wo man so viel falsch machen kann.

Auszug aus der EL: **50 Km.** 522 ZE (447 in 2006), davon 78 Frauen, (57 in 2006), 14,9 % Frauenanteil. Sollzeit 7 h.

1 ZE-3:25 h, 3-3:30, 9-3:45, 28-4:00, 49-4:15, 98-4:30, 164-4:45, 244-5:00, 307-5:15, 364-5:30 h.

MHK-15 ZE, M30-27, M35-57, M40-90, M45-114, M50-62, M55-49, M60-16, M65-10, M70-2, M75-1 ZE. WHK-6, W30-4, W35-11, W40-20, W45-17, W50-14, W55-1, W60-3, W65-2 ZE.

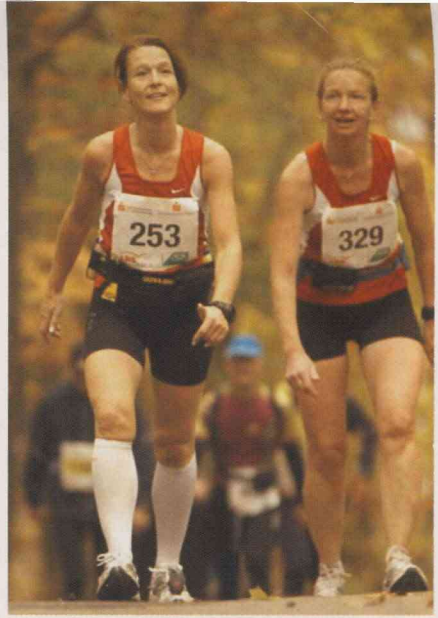
Mä: An seine alte Wirkungsstätte ist Jürgen Wieser, SVO LA Germaringen, M35, zurückgekehrt und hat auch die Qualität wieder mitgebracht, denn seine Siegerzeit von 3:13:03 h hat er nur einmal selbst unterboten. Nunmehr sein 9. Sieg. Selbst den Rechberglauf hätte er mit seiner 25 km-Zwischenzeit gewonnen. Richard Schumacher 3:20:09, Kai Krause 3:26:42, Harald Sonntag 3:30:39, Matthias Stegbauer 3:37:03, Hauke Dutschak 3:42:58, Günter Marhold 3:50:51, Jörg Hahn 3:53:42, Daniel Beha 3:54:52, Claus Ubl 3:55:33, Achim Gokeler 3:56:55, Karlheinz Würzt 3:58:42, Max von Lippe 4:03:45, Rolf Gromer 4:07:58, Karl Mistelberger 4:11:21, Patrick Bergner 4:15:01, Harald Sander 4:17:57, Ralph Dietz 4:20:55, Thorsten Büchner 4:24:16, Siegfried Reichert 4:26:12, Peter Hiemer 4:29:47, Andreas Lehberger 4:31:46, Axel Behrens 4:34:09, Uwe Schnitzler 4:37:29, Erwin Franz 4:39:30, Gisbert Weissendorf 4:42:00, Norbert Bury 4:44:08, Jörg Heisig 4:46:56, Werner Thater 4:49:12, Andreas Krieger 4:50:43, Willi Lechner 4:53:01, Norbert Laumer 4:54:17, Ralf Bergmann 4:56:46, Dieter Hobmeier 4:58:14, Joachim Wurst 5:01:16, Bernd Spring 5:04:13, Andreas Rübener 5:06:20, Manfred Ahrendts 5:08:12, Andreas Knop 5:11:19, Günter Stähle 5:13:33, Helmut Strenger 5:15:20, Ulrich Tomaschewski 5:19:12, Thomas Engler 5:21:37 h.

Fr: Ebenso klarer Sieg durch Dorothea Grupp, W30, in sehr guten 3:57:48 h. Branka Hajek 4:02:53, Carmen Hildebrand 4:21:45, Andrea Calmbach 4:25:31, Bärbel Lemme 4:27:25, Ullika Schulz 4:29:30, Anja Samse 4:37:01, Petra Marton 4:40:45, Antje Krause 4:44:06, Regina Schwegler 4:49:00, Iris Gebhard 5:04:12, Angela Höfle 5:07:30, Brigitte Traut 5:14:29, Sonja Schoch 5:21:42, Kirsten Siebert 5:25:10, Birgit Müller 5:31:26, Ines Schnapke 5:34:06, Gerlinde Maier 5:37:05, Brigitte Pflug 5:43:23 h.

25 km: 330 ZE, (328 in 2006)), davon 58 Frauen, (63 in 2006), 17,6 % Frauenanteil!! Sollzeit 3:45 h. 36 ZE-2:00 h, 86-2:15, 172-2:30, 258-2:45 h. MHK-23 ZE, M30-18, M35-40, M40-64, M45-55, M50-41, M55-16, M60-5, M65-8, M70-1 ZE. WHK-4 ZE, W30-8, W35-12, W40-9, W45-10, W50-8, W55-4, W60-3 ZE.

Mä: Marco Höpfner, Sparda Team Rechberghausen, M30, siegt in 1:45:01 h. Andreas Ruf 1:46:14, Johannes Großkopf 1:46:53, Frank Klass 1:47:40, Reiner Lutz 1:50:39, Wolf Beisswanger 1:51:53, Jan Krewinkel 1:53:31, Elmar Klotzbücher 1:56:06, Joachim Baumann 1:59:24, Christian Schillinger 2:01:32, Dietmar Bühler 2:04:35, Matthias Brendel 2:08:07, Uwe Wawritz 2:11:38, Markus Jungbauer 2:14:15, Steffen Schneider 2:16:58, Werner Ensle 2:20:02, Harald Miller 2:21:52, Fritz Knödler 2:24:02, Dieter Zich 2:25:17, Harry Beug 2:27:09 h.

Fr: Die Damenkonkurrenz sah Beate Bauer, LT Auenwald, W30, in 1:59:35 h als Siegerin. Angela Beckmann 2:07:45, Silke Konold 2:21:00, Solveig Rofka 2:23:35, Andrea Loistl 2:27:01, Gerlinde Herr 2:28:09, Susanne Riedel 2:29:37, Sonja Hoyler 2:32:07 h.



Fotos: FotoTeamMüller. Logo, Karte: Veranstalter. Text: Redaktion

Die Stadt hat ein beeindruckendes Zentrum zu bieten mit dem von zahlreichen besterhaltenen Fachwerkhäusern umstandenen Marktplatz, der die über 1000 LäuferInnen zum gemeinsamen Start aufnimmt und verabschiedet. Auf dem Weg zu und um die Kaiserberge wird man mit zahlreichen historischen Gegebenheiten konfrontiert, die in Form noch vorhandener Bauwerke oder Benamungen auf sich aufmerksam machen. Man kann Geschichte erleben und durchlaufen, wenn man will.

Auch in Schwäbisch Gmünd muss sich der Veranstalter, wie in vielen Kleinstädten, an der Tradition des Ortes ausrichten und zur Kenntnis nehmen, dass es nur wenige Zeitfenster zur Nutzung der Innenstadt gibt. Deswegen musste vom angestammten Termin abgewichen werden und kam so anderen Veranstaltungen, die die gleiche Klientel bedienen, ins Gehege. Die Veranstalter sahen das gelassen, nicht so die Vielstarter und Lauffans für die eine wie für andere Veranstaltungen. An der Tradition wird man nicht vorbeikommen, aber es gibt auch innerstädtische Aktivitäten, die durchaus parallel stattfinden und sich sogar befruchten könnten.

Europacup der Ultramarathons bestehend aus 100 km Biel (SUI), 72 km Rennsteiglauf, 50 km Mníšek pod Brdy (TCH), 75 km Celje (SLO), 53 km Wachau-Marathon (AUT) und 50 km Alb-Marathon; angegeben sind die adiierten und gewichteten Rückstände auf die Sieger der einzelnen Läufe; gewertet wurden die 3 jeweils besten Ergebnisse:

1. **Helmut Dehaut (VT Zweibrücken) 4583 sec**
 2. Claus Ubl (Rostock) 5.924 sec
 3. Daniel Beha (CIS Amberg) 8.934 sec
 4. Dirk Vinzelberg (LG Haldensleben) 9.661 sec
 5. Andreas Maisch (TSV Heimerdingen) 9.668 sec
- Frauen:
1. **Bärbel Lemme (PT Schwerin) 3.719 sec**
 2. Anja Samse (Marathon Club Menden) 6.208 sec
 3. Antje Krause (USC Marburg) 16.694 sec
 4. Fiehling, Andrea (SV Steinbach) 24.399 sec
 5. Mohn, Sabine (SV Birkenhard) 26.054 sec



Obwohl sich viele LäuferInnen auf den langen Wettkampf zielstrebig vorbereiten ist aber keinesfalls sicher, dass sich an diesem Tag dann auch alles so fügt, wie man es vorbereitet hat. Die unterschiedlichsten Gründe schlecht auszusehen, waren für den Veranstalter Grund genug, den LäuferInnen auf der 50 km-Strecke eine „Abgangsmöglichkeit“ auf dem Hohenrechberg mit erhobenem Haupte einzuräumen. Hier kann man aus- bzw. umsteigen auf den Rechberglauf und wird gewertet. Das geht natürlich zu Lasten der ZE auf der 50 km-Strecke.

Sonntag, 26. August 2007

29. Koberstädter Wald-Marathon

Ein Jahr vor dem Jubiläum (30. Auflage) ist man in Egelsbach gut aufgestellt, denn man nähert sich für den Marathon der 200 Finisher-Marke. Das ist zu Zeiten harter und weiter wachsender Konkurrenz höchst beachtlich und spricht sicherlich für das organisatorische Geschick der ausrichtenden Vereine SG Egelsbach und SV Erzhäusen.

Gutes Wetter (17-27°) auf Seiten aller Beteiligten ließ auch am Morgen um 8 Uhr eine gute Stimmung am Sportzentrum Berliner Platz, wo sich Start und Ziel befanden, aufkommen. Insgesamt waren ca. 1.500 LäuferInnen gemeldet.

Das waldreiche Vergnügen erstreckt sich über 2 fast gleiche Runden, ist aber eben ziemlich uneben und bedarf der Einteilung wie beim Haushaltsgeld. Vom Stadion verläuft der 1. Km über die Autobahnbrücke durch Egelsbach, dann weiter auf gut befestigten Wegen der Staatsforste Langen und Kranichstein mit ca. 150 aufadierten HöM je Runde.

In einer Mail an den Veranstalter schrieb Gerhard Nenner: „Super Veranstaltung. Die Strecke ist wunderbar. Für einen Lauf der überwiegend durch den Wald geht war sehr viel Publikum da. Die Organisation war absolut perfekt wie das Wetter. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr. Es ist mit Abstand die schönste Laufveranstaltung in der Region. Vielen Dank an alle die dazu beigetragen haben.“

Der 29. Koberstädter Wald-Marathon gefiel mir gut.“ Gleichwohl war auch zu hören, dass der Ablauf der Siegerehrung wie auch einzelne Teile der Streckenversorgung nicht allen zugesagt haben. Aber wer kann es schon allen Recht machen.

Auszug aus der EL: 181 ZE, davon 20 Frauen, 11 % Frauenanteil. Sollzeit 6 h.

5 ZE-3:00, 12-3:15, 37-3:30, 65-3:45, 106-4:00, 129-4:15, 156-4:30 h. MHK-6 ZE, M30-6, M35-25, M40-43, M45-31, M50-26, M55-14, M60-6, M65-4.

Mä: Harald Klein, LG Mörfelden-Waldorf, M40, rannte schnell und allen davon und siegte souverän in 2:49:33 h. Roland Krefter 2:54:49, Gerald Baudek 2:57:59, Ingo Saatweber 3:05:53, Christian Dräbert 3:09:45, Andreas Lofink 3:14:52, Thomas Fischer 3:16:57, Thorsten Herz 3:20:05, Ralf Simon 3:21:13, Michael Busch 3:26:03, Günther Reinhold 3:28:14, Joachim Lask 3:31:29, Frank Allendorf 3:32:40, Achim Stiller 3:36:38, Helmut Adam 3:41:25, Reiner Weischedel 3:44:40, Berno Leifeld 3:48:08, Willi Schäfer 3:52:00, Kai Schindel 3:54:25, Karl Scheib 3:54:52, Gerd Stojanik 3:56:02, Thomas Schmitt 3:58:06, Franz Belz 4:01:59, Wolfgang Lutz 4:08:57, Günter Naab 4:14:32, Michael Vogel 4:17:33, Thomas Metzger 4:24:24, Detlef Haag 4:28:46 h.

Fr: Vom SC Arheilgen kommt mit Manuela Pursch, HK, die Siegerin der Frauenklasse in 3:33:50 h. Dorothee Wirth 3:42:29, Silke Diehl 3:48:49, Claudia Schultz 3:56:38, Birgit Stepponat 4:07:03, Ursula Baum 4:08:04, Juliane Patsch 4:17:08, Barbara Lofink 4:24:35, Karin Diegelmann 4:28:55 h.

Logo, Karte, Grafik: Veranstalter. Text: Redaktion

Aus dem Nord-Süd-Marathon früherer Tage ist der Koberstädter Wald-Marathon geworden. Koberstadt als Ortsangabe sucht man vergeblich auf einer Karte. Dennoch hat eben diese „Stadt“ ihren festen Platz in der Läufer-szene. Koberstadt ist eine alte Bezeichnung für ein ausgedehntes Waldgebiet an den nördlichen Ausläufern des Odenwaldes. Von der Schwarzwald-Marathon-Strecke inspiriert führte man 1973 erstmalig einen Trainingslauf durch den Landkreis Darmstadt-Dieburg durch, von Erzhäusen im Norden bis zum südlichsten Punkt des Landkreises, am Felsenmeer im Odenwald. Einige Jahre später war man dann soweit, aus dem Trainingslauf einen Wettkampf werden zu lassen, der aber nicht von Punkt zu Punkt führen sollte. Es wurde ein Rundkurs mit der Intention, eine Aussteigemöglichkeit nach einer Runde zu haben. Seit 1979 ist das Realität. Wer also einen Marathon unter einem Dach absolvieren möchte, ist hier richtig. Auch wenn das Dach der dichte Wald ist, der dem Lauf den Namen gab.

