

17. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd 2007

Gmünder Tagespost 29.10.2007

ALB MARATHON Vortrag von Physiotherapeut Werner Eisele zum Thema „Läuferknie“ im Prediger

Spielball von Fuß und Becken

„Mehr als jeder vierte Läufer hat irgendwann einmal Probleme mit dem Knie“, sagte Physiotherapeut Werner Eisele bei der Auftaktveranstaltung des Sparkassen Alb Marathons. Das „Läuferknie“ wurde im Rahmen eines Vortrages gestern Abend im Prediger thematisiert.

VON CHRISTIAN KOZIARA

Viele kennen die Situation. Man läuft, läuft weiter, immer weiter. Und dann kommen die Knieschmerzen. Nichts geht mehr. Probleme, die viele Läufer mit sich rumschleppen. Was kann dagegen getan werden? „Eine ganze Menge“, so der Gmünder Physiotherapeut Werner Eisele bei seinem einstündigen Vortrag, welche als Auftaktveranstaltung zum heute stattfindenden Alb Marathon fungierte. Um Problemen vorzubeugen, müssten aber erst einmal die Ursachen bekannt sein. Eine generelle Formel gebe es nicht, „jeder Athlet muss indivi-

duell betrachtet werden.“

Knieprobleme treten häufig dann auf, wenn „muskuläre Dysbalancen bestehen“, so der Physiotherapeut weiter.



Werner Eisele

ein „dicker Oberschenkel“ vor Knieproblemen schütze. Das Knie ist laut Eisele „lediglich ein Spielball von Fuß, Hüfte und Becken.“ Wenn an diesen Körperteilen Fehlbelastungen einher gehen, kommt es zu Instabilität, dem Vorläufer von Knieproblemen.

Maßnahmen dagegen sind richtiges

Training, also richtige Dehn- und Kräftigungsübungen sowie ökonomisches Laufen. Rumpf- und Beinstabilität als Grundlage für ein stabiles Knie.

Anschauliche Beispiele führten dem Plenum zwei Mitarbeiter von Werner Eiseles Reha-Zentrum vor. Diplom-Sportwissenschaftlerin Kerstin Beiser referierte über gezielte Konzepte für Rumpf und Beinstabilität, praxisnah ging anschließend Rico Bienert auf diverse Dehn- und Kräftigungsübungen ein, indem er sie den anwesenden Interessenten demonstrierte.

Knieprobleme können dadurch zwar nicht völlig ausgeschlossen werden, ein vermindertes Risiko besteht bei Einhaltung der physiotherapeutischen Vorgaben aber allemal. Viele Läufer wissen nicht, dass mit einer Verbesserung des Laufstils Schmerzen im Knie Einhalt geboten werden kann. „Profis haben einen perfekten Laufstil, sonst könnte das Knie den immensen Belastungen auf Dauer nicht standhalten“, weiß Eisele. Mit Geduld und Übung kann jeder seinen persönlichen, gesunden Laufstil finden. Und schmerzfrei(er) laufen.

KOMMENTAR

Der richtige Weg

Zählt man die rund 400 Kinder und Jugendlichen der Bambini- und Schüler-Jahresgläufe hinzu, so wartete der Sparkassen Alb Marathon am Samstag mit neuem Teilnehmerrekord auf. Doch nicht nur deshalb war es richtig nach dem Start nun auch das Ziel und damit das gesamte Wettkampffeld mitten in die historische Gmünder Altstadt zu verlegen. Der Stadt Schwäbisch Gmünd bietet sich damit eine einmalige Chance der Imagepflege und Tourismuswerbung. Manfred Malle, der Geschäftsführer der städtischen Tourismus- und Marketing GmbH, bestätigt dies: „Wir haben eine große Anzahl an Übernachtungsanfragen von Läufern und ihren Familien für dieses Wochenende. Das sind Leute, die vielfach wiederkommen werden, um die Landschaft und die Stadt näher zu erkunden.“ Damit hat er Recht. Es lohnt sich für die Stadt, die mittlerweile weit über tausend Läuferinnen und Läufer aus dem gesamten Bundesgebiet und dem benachbarten Ausland bei diesem Europacupfinale der Ultramarathons von ihrer besten Seite zu zeigen. Und es lohnt sich für die Stadt, die DJK Schwäbisch Gmünd in ihrem Bemühen weiter zu unterstützen, an diesem Wochenende ein stimmungsgeladenes Läuferfestival in der Innenstadt zu organisieren. Der Anfang ist gemacht. Beide Seiten - die DJK Gmünd mit der Erweiterung der Bambini- auf die Schülerläufe und die Stadt mit dem musikalischen Rahmenprogramm - haben den richtigen Weg eingeschlagen, auf dem schon nächstes Jahr am 25. Oktober mit dem 10-km-Lauf im Tal ein weiterer Schritt gemacht wird, der sowohl sportlich als auch touristisch genau ins Programm passt.

Werner Röhrich



Großkopf gibt zu viel Gas

Fast die gesamten 25 Kilometer lag der Grünlder Johannes Großkopf auf Erfolgskurs beim GMÜNDER-TAGESPOST-Rechberglauf. Dann aber fing ihn Marco Höpfner (Rechberghausen) und Andreas Ruf (Illertissen) noch ab.

VON WERNER RÖHRICH

„Ich bin dennoch hochzufrieden. Ich bin noch Junior“, zog Johannes Großkopf von der DJK Schwäbisch Grünld ein positives Resümee seines Laufs. Lange hatte sich der 21-Jährige am Samstag an die Fersen von Alb-Marathon-Sieger Jürgen Wieser geheftet. Am Rechberg kam dann der Einbruch. Kampfgeplagt schleppte er sich in Nachbegleitung seines Trainers Peter Mayer den Kreuzweg hoch bis zum Ziel.

Marco Höpfner vom Sparda-Team Rechberghausen und Andreas Ruf aus Illertissen hatten an der Ruine ihre Chance genutzt und waren an ihm vorbeigezogen. Ursprünglich, so Rechbergläufer Höpfner, habe er die 50 Kilometer im Wieser gehabt. Aber nachdem der Kandel-Marathon und dem Rennsteiglauf sei der Rechberglauf jetzt genau das Richtige zum Saisonabschluss gewesen – mit einem Sieg vor der eigenen Haustüre aussagen.

Mit Felix Scheurle aus Herföcken konnte sich neben Großkopf ein weiterer Grünlder DJK-Läufer in die Spitzengruppe schieben. Scheurle wurde Sechster in 1:38.50. Rechbergläufer-Serienieger Markus Brucks hatte noch am Freitag seine Anmeldung krankheitsbedingt zurückgezogen.

Ihren glänzenden zweiten Rang vom Vorjahr krönte dagegen Beate Bauer aus Aalenwald bei Backnang mit dem Sieg bei den Frauen (1:59.34). Die 29-Jährige, die beim Karlsruhe-Marathon in diesem Jahr Rang vier belegt hatte, suchte sich den Backnanger Joachim Treiber als Zugpferd, der sich dann am Rechberg in Richtung Stufen verabschiedete, um die 50 Kilometer voll zu machen. Neben der Begeisterung für eine ebensourcupreiche, wie landschaftlich sehr schöne Strecke zollte Beate Bauer auch dem Veranstalter DJK Schwäbisch Grünld „ein großes Lob für eine perfekte Organisation“.

Alb-Marathon-Chef Erich Wetzul wird's gerne hören. Schließlich ist der Name Alb-Marathon in den vergangenen Jahren innerhalb Europas zu einem festen Bestandteil des Terminkalenders der Läuferzene geworden. Seit Jahren können sich die Organisationen dabei auf



Die Steigungen haben es in sich beim Alb-Marathon, der zu den schönsten, aber auch zu den härtesten Landschaftsläufen Europas zählt.

die bewährte Hilfe befreundeter Vereine stützen, „ohne die“, so Wetzul, „eine solche Veranstaltung nicht durchgezogen werden könnte.“

Auch Markus Weber und sein Team der Jugendfußballer des TSGV Rechberg zählten dazu, die vor der Walkküche auf dem Höhenrechberg gleich mit einem „Doppelband“ für die Finishes des Rechbergläufers und die 50-Kilometer-Läufer alle Hände voll zu tun haben, um die Athleten mit Getränken und Bananen zu versorgen. Die E-Jugendlichen jedenfalls waren mit Feuerzettel bei der Sache. Und zum Letzt wird's wahrscheinlich ein Pizzenessen im Clubheim geben.

Währenddessen ging Elke Peischl im Mikrofon die Sprache nicht aus, als sie in Zusammenarbeit mit Wolfgang Göhl jeden einzelnen Athleten seines ganz persönlichen Kreuzweges über den Berg an-

fuerte. „Januh, zeig's den Männern“, rief sie dabei macher Frau zu.

Die Zufriedenheit über eine hervorragende Organisation war rundum unter den Läufern zu spüren. Auch bei Helmut Wimmer aus Westhausen. Der Nordic-Walking-24-Stunden-Weltmeister wurde beim Sparkassen-Alb-Marathon seinen Favoritenrolle in dieser Disziplin gerecht, erholte die 50 Kilometer in 3:17.54 Stunden ab und fand es „klasse, dass auch das Ziel in die Grünlder Innenstadt verlegt worden ist.“

Wie sehr der Sport über Länder- und Sprachgrenzen hinweg verbindet, demonstrierte die Saleus-Läufer aus der französischen Partnergemeinde Möglingens. Biancine Boracini lief dabei auf einen fantastischen dritten Rang beim Rechberglauf und holte sich unter großem Beifall bei der Siegerehrung im Prediger ihren Pokal ab.

DER ALB-MARATHON-SIEGER

Jürgen Wieser

Er ist einer mit Ecken und Kanten. Doch an seiner Leistung gibt es nichts zu deuteln: Jürgen Wieser, der König des Schwäbische Alb Marathons.

Herr Wieser: Glückwunsch zum neunten Alb-Marathon-Sieg. Wie war's?

Wieser: Das ist einfach mein Rennen hier. Es waren heute optimale Laufbedingungen. Hier müssen sich andere Kaliber kommen, um mich zu schlagen. Eigentlich hätte ich ja die Sieggemeinde für den Rechberglauf auch verdient. Denn ich war ja als Erster auf dem Rechberg.

Na gut, schlussendlich haben Sie sich für die 50-Kilometer-Strecke entschieden. Sie hätten aber um Haarsbreite Ihren eigenen Streckenrekord geknackt. Dafür hätte es auch eine extra Prämie gegeben. Warmt Sie das?

Wieser: Na ja, ich habe mich nicht an absoluten Limit bewegt. Wenn ich gewusst hätte, dass es so knapp ist, hätte ich es gepackt. Andererseits: Wegen der hundert Euro für einen Streckenrekord mache ich mich nicht kaputt.

Nach dem Start war nun auch das Ziel erstmals in der Innenstadt.

Wieser: Ich habe mich schon seit vielen Jahren dafür ausgesprochen. Start und Ziel in die Grünlder Innenstadt zu legen. Es hat sich heute schon gezeigt, dass die Atmosphäre für die Läufer und die Zuschauer damit deutlich gesteigert werden kann. Ein wenig, das muss ich aber dennoch sagen, fehlen die Emotionen von den Leuten hier. Das ist woanders anders. Vielleicht liegt's an den Schwaben.

Sie hatten vor drei Jahren schon Ihr Karriereende bekundet. Jetzt gab's den neunten Sieg. Wollen Sie die Zehn vollmachen?

Wieser: Ich werde nie mehr sagen, dass ich mit dem Laufen aufhöre. Dazu macht es mir einfach zu viel Spaß. Natürlich will ich die Zehn vollmachen. Ich überlege mir, ob ich mir den zehnten Sieg in zwei Jahren zu meinem 40. Geburtstag schenke.



Jürgen Wieser

Gmünder Tagespost, 29. Oktober 2007

SPARKASSEN ALB MARATHON Der Aalener Topläufer präsentiert sich in bester Verfassung und knackt fast seinen acht Jahre alten Streckenrekord

Jürgen Wieser bleibt der Alb-Marathon-König

Jürgen Wieser ist und bleibt der König des Alb-Marathons. Mit einem überragenden Sieg auf der 50-Kilometerdistanz über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen feierte der Aalener ein glänzendes Comeback und fast einen neuen Streckenrekord (den er seit 1999 mit 3:12.47 Stunden selbst hält).

VON WERNER RÖHRICH

3:13.03 Stunden zeigte die Uhr am Marienberg an, als der 38-Jährige unter dem Jubel der Zuschauer vor der Grünlder Johanniskirche die Ziellinie überquerte. Sein Vorsprung auf den Zweitplatzierten, Richard Schumacher aus Süßen, betrug stolze sieben Minuten.

Bei den Frauen setzte sich Dorothea Grupp aus Leonberg bei ihren 50-Kilometerlauf gegen die Vorjahresvierte Branka Hajek (Ludwigsburg) durch. Aber auch die Grünlder Lokalmatadore durften jubeln. Mit Kai Krause auf Rang drei (3:26.42), Harald Sonntag auf Rang vier (3:30.39) und Mike Gold (3:39.44) auf Rang sieben brachte Veran-

stalter DJK Grünld gleich drei Männer unter die Top Ten. Zusammen mit Joachim Stegmaier gewann die DJK Schwäbisch Grünld auch die Teamwertung und bereitete damit ihrem Abteilungsleiter Dirk Häber ein nachträgliches Geburtstagsgeschenk.

Es war einmal mehr ein fantastisches Bild, als sich nach dem Countdown von Oberbürgermeister Wolfgang Leißig und AOK-Geschäftsführer Jörg Hompel per Startschuss aus einer historischen Kanone eine Menschenschlange von rund knapp 1100 Läuferinnen und Läufern den Marktplatz hinauf zum Spital strömten, um anschließend über den Schweizer- und das Beutental auf ihren 50- bis 25-Kilometer langen Trip über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen geleitet zu werden.

Auch wenn das diesige Wetter am Samstag auf der Schwäbischen Alb die gewohnt herrliche Fernsicht verhinderte, war es für alle Beteiligten ein Erlebnis, bei idealen Lauftemperaturen und trockenen Wegen die Natur und herrlich bunten Wälder zu genießen.

Die beiden Lokalmatadore Jürgen Wieser (Aalen) und Johannes Großkopf (DJK Grünld) ließen sich wenig Zeit zum Genießen. Sie zogen vom Start weg auf und

davon. Am Ausrücken musste der erst 21-jährige Grünlder (dessen Ziel der Grünlder-Tagespost-Rechberglauf war) dem hohen Tempo seines fast um zwei Jahrzehnte älteren Läuferfuchses Tribut zollen und fiel zurück (siehe nebenstehenden Artikel). Jürgen Wieser hatte an der Wallfahrtskirche auf dem Rechberg nach 1:35 Stunden bereits fast drei Minuten Vorsprung auf seinen 50-Kilometer-Vorführer Richard Schumacher. Bis zum Ziel hatte Wieser seinen Vorsprung gegenüber dem Donzdorfer auf über sieben Minuten ausgebaut und wurde im Zieleinlauf auf dem Grünlder Marktplatz unter dem Trummelwirbel der „Gmünder Altsadelfer“ und dem anwesenden Publikum begeistert empfangen. Neben der Sieggemeinde von 500 Euro war ihm damit auch die Zusatzprämie für eine Zeit unter 3:20 Stunden gewiss. Die Prämie für das Knacken seines eigenen Streckenrekordes hatte er nur um 17 Sekunden verfehlt.

Die Grünlder Laufsportfans staunten nicht schlecht, als Marcel Eggert über Lautsprecher die Grünlder Laufsportfans bereits wenig später über die Ankunft der Grünlder Lokalmatadore Kai Krause und Harald Sonntag auf Rang drei und vier informierte. Dem Grünlder

Triumph perfektionierten wenig später Mike Gold (7. in 3:39.44) und Joachim Stegmaier (18. in 3:55.20). Die Vier sicherten der DJK Grünld damit den Mannschaftssieg der Herren über die 50-Kilometer-Distanz. DJK-Ausdauer-sport-Abteilungsleiter Dirk Häber: „Das ist einfach fantastisch.“ Dass die Grünlder an diesem Tag eine beachtliche Rolle spielen würde, das wurde vielen bereits am Rechberg klar, als Sonnenning, Gold und Krause (in dieser Reihenfolge) den Top Ten an der Wallfahrtskirche vorbeizogen. Kai Krause legte nach dem Stufen noch einen Zahn zu und arbeitete sich auf Rang drei vor.

Die Grünlder Frauen standen ihnen dabei kaum nach. Vorjahressiegerin Andrea Calmbach (Alb-Marathon-Siegerin von 2003) wurde Vierte (in 4:23.31), Gabi Weiler 18. (4:48.26). Den Sparkassen-Alb-Marathon-Sieg bei den Frauen holte sich mit Dorothea Grupp aus Leonberg (3:57.48) zwar eine erfahrene Marathonläuferin. An die 50-Kilometerdistanz hatte sie die 34-Jährige allerdings das erste Mal gewagt. „Ganz schön anstrengend“, sagte sie anschließend. „Aber ich laufe gerne Berge.“ Den Europacup siegt feierten Helmut Dehaut aus Wallhalben und Birbel Lemme aus Perdöhl.



Über 300 Kindergartenkinder wetteiferten bei den Bambini-Läufen um Platzierungen und Bestzeiten.



Der Lohn für ein bezehrtes Rennen: Ostalb-Marathonis als Gebäck zur Stärkung.

Wie ein wildgewordener Ameisenhaufen

Ein wildgewordener Ameisenhaufen ist nichts dagegen. Hunderte kleine Knirpse wuselten bei diversen Bambini-Läufen um die Wette. Etwas gesitteter und ernster ging es bei den Schülerläufen des Alb Marathons zu.

VON CHRISTIAN KOZIARA

Zwischen drei und sechs Jahren alt waren die Kinder bei den drei Bambini-Läufen. Einige fühlten sich wohl noch zu jung, um alleine die Runde auf dem Marktplatz zu absolvieren. „Ich renn nur, wenn du mitkommst“, war aus den Mündern vieler kleiner Steppkes zu hören. Gemeint waren die jeweiligen Eltern, an deren schützender Hand sich viele der jungen Rennläufer stützlich wuhler fühlten.

Manchen war selbst die Nähe eines Elternteils zu wenig. War es Angst? War es Nervosität? Man weiß es nicht. Jedenfalls weigerten sich ein paar Kids, am Rennen

teilzunehmen. Eine entnervte Mutter: „Wenn du nicht mitläufst, gehen wir heim.“ Gesagt, getan.

Andere rissen sich förmlich darum, endlich loslaufen zu dürfen. „Wann geht es endlich los?“ fragte der kleine Tim auf-

geregt. Man sah es vielen Kandidaten schon an: Rennen liegt ihnen im Blut. Wie zum Beispiel dem kleine Marlon. Als er auf die Ziellinie einbog, war von seinen „Verfolgern“ weit und breit nichts zu sehen. Man hätte fast glauben können,

er hätte abgeköpft. Hat er aber nicht. Er war einfach verdammt schnell. Fast 100 Meter Vorsprung hatte das Talent.

Vielleicht hatte Marlon vor dem Start ähnlich gute Tipps erhalten wie einer seiner Konkurrenten, dessen Vater ihm weise Worte flüsterte: „Renn so schnell du kannst, warte nicht auf die Anderen.“

Und alle rannten, so schnell die kleinen Beinchen trugen. Was natürlich nicht immer ohne Folgen blieb. Eltern können ein Lied davon singen: Wenn kleine Kinder schnell laufen oder es zumindest versuchen, bleiben Unfälle und Stürze nicht aus. Einige Male stolperten die Kid-dies über ihre eigenen Füße, Kollisionen gab es etliche. Aber alles halb so schlimm. Kleine Weh-

wehen und Blessuren, die aber schnell vergessen waren. Schließlich gab es im Ziel Geschenk für jeden Teilnehmer.

Apropos Ziel: Nach Überqueren der Ziellinie fingen für manch kleinen Helden, vor allem diejenigen, die ohne Papa oder Mama an der Hand gelaufen waren, die Probleme erst richtig an. In dem ganzen Getimmel konnten viele ihre Eltern nicht auf Anhieb entdecken. Wenige verzweifelte Augenblicke und Tränen später war jedoch alles wieder in Butter. Stolz Eltern und Nachwuchs vereint. Alle waren zufrieden.

Mit Ernst bei der Sache

Etwas ernster und „professioneller“ ging es bei den verschiedenen Schülerläufen zu. Die jungen Athleten erkannten im Gegensatz zu den Bambini den Sinn eines Wettrennens und waren durchaus motiviert, ihre Widersacher in die Schranken zu verweisen. Die Erstplatzierten der Jugendläufe stehen im Ergebnisblock.



Gaben alles: Hunderte von Kiddies waren bei den Bambini- und Schüler-Läufen mit vollem Einsatz bei der Sache.

Gmünder Tagespost, 29. Oktober 2007

JUGENDREDAKTION Wie es ist, das erste Mal beim Alb-Marathon dabei zu sein

Laufen – ohne lästige Gedanken

Durchtrainierte Körper wohin das Auge reicht, am Marienbrunnen wärmen sich noch einige Läufer auf oder essen einen Müsliriegel. Acht Jugendredakteure nahmen beim Alb-Marathon teil. Jessica Guala erzählt:

Der Countdown läuft. Der Schweiß rinnt schon vor dem Start. Nervosität ist Gift, also noch eine Magnesiumtablette und positive Gedanken. Noch eine Minute – Menschen versuchen sich an die Startlinie zu drängeln. OB Wolfgang Leidig zählt von zehn runter, die Kanone knallt. Der Start ist überwältigend. So viele Menschen. Einfach nur Laufen – ohne lästige Gedanken. In der Atmosphäre fühlt man sich wie ein Star, wie ein richtiger Sportler. Menschen winken und zwinkern einem vom Rand aus zu. Der Marktplatz strotzt nur so vor Leben.

Vor mir rennen eine Menge Leute, ich blicke mich kurz um - und zum Glück - auch hinter mir. Es verwundert mich, wie viele Spaß am Laufen haben. Und dass ich dazugehöre. Was aber in diesem Augenblick auch Spaß macht, ist über die Straße zu gehen, ohne dass es grün ist. Alle Autos müssen warten. Ich fühle mich toll und gesund. Ich sollte öfters laufen, beschließe ich in dem Moment. Als ich am Ende der Schwerzerallee angekommen bin, schnaufe ich heftig. Ich habe mich dem schnellen Rhythmus der anderen angepasst und ärgere mich darüber. Gerade mal zwei Kilometer habe ich hinter mir.

McDonadls verdanke ich mein Seitenstechen. Meine Freundin sagte, ich solle in so einer Situation nur ausatmen. Ich bleibe trotzdem stehen und stütze die Hände auf die Knie. Menschen rasen an mir vorbei, bis ein Läufer, den ich morgens zum Prediger gelotst habe, meint: „Eine Pause einzulegen ist nicht verkehrt, aber weiter geht's“. Lachend schalte ich den MP3-Player ein und höre das schnellste Lied von Amy Winehouse. Ich laufe, lasse alles auf mich wirken. Wahrscheinlich zu langsam,

denn der erste Walker überholt mich. „Ein Schneller“, sage ich und lasse mich nicht beunruhigen. Die letzten Meter gebe ich Gas und einer meiner Gruppe kommt mir entgegen. Ich gebe ihm hektisch meine Startnummer. Erst jetzt merke ich, wie heiß meine Backen sind und wie meine Lunge vibriert.

Der nächste Morgen: Meine Waden schmerzen, aber ich kann kaum den Alb-Marathon 2008 abwarten. Laufen könnte ich mir gut als neues Hobby vorstellen. Aber in der Gruppe. jessy



Etwa 4 Stunden und 47 Minuten liefen Jugendredakteure die 50 Kilometer ab. Platz 19 von 26 haben sie damit belegt. Darüber freuen sie sich mit ihren Fans.

Gmünder Tagespost, 29. Oktober 2007