

18. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd 2008

Gmünder Tagespost 25.10.2008

10000 Tonnen bei einem Marathonlauf

Dr. Elmar Schumacher muntert zum Laufen auf und weist auf mögliche Gefahren hin

Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft. Die Erkenntnis des einstigen Marathon-Olympiasiegers Emil Zatopek gilt nach wie vor. Laufen ist gesund. In der Überdosis steckt das Gift.

WERNER RÖHRICH

Worauf Läufer – und im Speziellen Marathonläufer – achten müssen, um ihr es im Einklang mit ihrer Gesundheit und möglichst zu ihrer Förderung zu machen, darüber referierte der Gmünder Arzt Dr. Elmar Schumacher am Vorabend des Sparkassen-Alb-Marathons gestern vor einem interessierten Publikum im Prediger.

Nicht nur einmal warnte Schumacher dabei vor unvernünftigen Verhalten, dessen Ursache oftmals in übermäßigem Ehrgeiz zu suchen seien. Wer sich heute auf die 50-Kilometerstrecke des Alb-Marathons mache, der, so der Sportmediziner, sollte sich mindestens ein halbes Jahr lang darauf vorbereitet haben. Voraussetzung sei, dass er sich bereits in trainierter Verfassung befinde. Wer das Unternehmen Marathon völlig untrainiert angehen wolle, müsse sich mindestens ein Jahr der Vorbereitung geben. Damit verbunden sein sollten ein internistischer und orthopädischer Gesundheitscheck.

Muskeln, Sehnen und Knochen brauchen Zeit, um sich der zunehmenden Belastung anpassen zu können. Beim

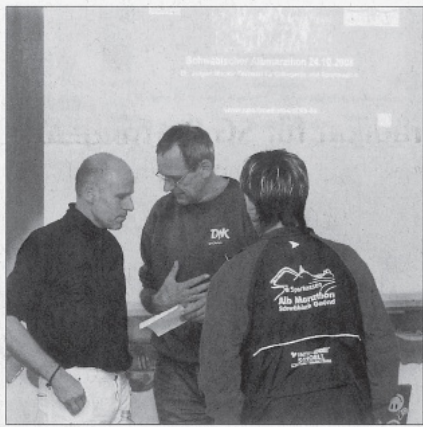
Laufen drückt das Dreifache des Körpergewichts auf Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Damit summiert bei einem Marathonlauf die Last auf die Beine und Gelenke auf 10000 Tonnen Kilogramm. Schumacher: „Welche Maschine hält das aus?“ Das aus orthopädischer Sicht kritische Belastungspensum sieht er bei 80 Kilometern in der Woche.

Grundvoraussetzung, um solche Trainings- und Wettkampfumfänge ohne körperlichen Schaden meistern zu können, seien daher völlig Gesundheit und keine Verletzungsschäden aus vergangenen Jahren.

Enorm wichtig ist aber ein kontrollierter Trainingsaufbau. „Der Spruch 'Training muss weh tun' ist Schwachsinn“, sagt Schumacher. Natürlich müsse man immer wieder an seine Belastungsgrenze gehen. Aber dies dürfe auf keinen Fall zur Dauerbelastung werden. „Und man muss absolut schmerzfrei sein für die Höchstbelastung.“

Ebenso verkehrt sei die noch vor wenigen Jahren vorherrschende Regel des Streckchings (Dehnen) bis die Sehnen reißen. „Übermäßiges Dehnen ist nicht sinnvoll“, sagt der Sportarzt. Wichtig sei auch hier vor allem, dass ein Aufwärmphase Sehnen und Muskulatur darauf vorbereiten. „Kein Kaltstart“. Schon lange out ist dynamisches Dehnen mit Nachwippen.

Viele Bücher sind schon über die richtige Lauftechnik und die richtigen Laufschuhe geschrieben worden. Die ideale



Dr. Elmar Schumacher (links) im Gespräch mit Ludwig Berttram vom DJK-Marathon-Organisationsteam. (Foto: Laible)

Lauftechnik gebe es nicht, betonte der Referent und erklärte, dass jeder seinen individuellen Laufstil finden müsse. Ob lange oder kurze Schritte, alles habe Vor- und Nachteile. „Und das Verletzungsrisiko ist bei beiden Varianten gleich hoch.“ Gleiches gilt für das Schuhwerk. Schumacher: „Den richtigen Schuh gibt es nicht.“ Wohl aber den individuell geeigneten.

Zwischen 1500 und 3000 Kilokalorien verbraucht ein Marathonläufer während eines Laufs und zwei bis sechs Liter Flüssigkeit. Auch das ist individuell verschieden und richtet sich vor allem auch nach den äußeren Temperaturen. Während des Laufs sollte man deshalb zwischen 400 und 700 Milliliter Flüssigkeit zu sich nehmen. „Nicht erst trinken, wenn man Durst hat.“ Ein Körpergewichtsverlust von fünf Prozent ist in Ordnung. Dies zeigt aber, welchen Substanzverlust der Körper hinnehmen muss. Schumacher: „Nach jedem Marathon ist das Immunsystem für drei bis vier Wochen geschwächt.“ Wichtig ist deshalb eine ordentliche Regenerationsphase.

Studien zufolge leben Menschen, die 30 Jahre lang dreimal wöchentlich ein bis zwei Stunden laufen, über vier Monate länger. Schumacher: „Sie verbringen auch zwei Jahre im Wald – und sterben gesünder.“

Gmünder Tagespost, 25. Oktober 2008



Der Sparkassen-Alb-Marathon 2008 zu den schönsten, aber auch härtesten Landschaftsläufen Europas. Fortwährend Herbstwetter und nicht kalte Temperaturen besuchten den Läuferinnen und Läufern auf dem Weg über die drei Katerberge auf dem Katerberg. Mit 1850 Sportlern wurde ein neuer Teilnehmerrekord verzeichnet. (Foto: Walter Laible)

Dippacher setzt sich die Europacup-Krone auf

Beim Sparkassen-Alb-Marathon muss sich Jürgen Wieser in einem dramatischen Schlussspur geschlagen geben

Der 18. war der spannendste aller bisherigen Alb-Marathon-Läufe. Und er war an Dramatik nicht mehr zu überbieten. Favorit Jürgen Wieser war drauf und dran, seinen Drei-Meilen-Rückstand wett zu machen, als ihn auf dem Schmalsteilweg eine Muskelverletzung dazu zwang, Matthias Dippacher den Sieg zu überlassen.

WERNER RÖHRICH

Mit achtzehntausend Zuschauern spielte sich der zehnte Alb-Marathon-Sieger am Samstag in 3:19:47 Stunden auf dem Gmünder Marktplatz herum und über die Zehn- bis Zwanzig-Kilometer-Läufe, die die 50 Kilometer über die drei Katerberge unter 1200 Läufern warteten.

Der 180 Tage für den Tagungsraum an Abend im Prediger der 18. Jahrestagung des Alb-Marathon-Läufers Matthias Dippacher (3:19:47) erregten. Der 28-jährige Physiotherapeut aus Gmünd gleichsam die Gewinnerin im Europacup der Ultramarathon 2008. „Alb-Marathon-Dame“ wurde Helmi Schäfer (Hörsing) im Vorjahr 2006 und Alb-Marathon-Siegerin 2007. 2:58:12 vor dem Vorjahresmeister Richard Schumacher (3:25:27) im 107. Jähren, die vier waren die Hauptkämpferinnen im Rennen, wie es erwartungsgemäß sein sollte.

Der 180 Tage für den Tagungsraum an Abend im Prediger der 18. Jahrestagung des Alb-Marathon-Läufers Matthias Dippacher (3:19:47) erregten. Der 28-jährige Physiotherapeut aus Gmünd gleichsam die Gewinnerin im Europacup der Ultramarathon 2008. „Alb-Marathon-Dame“ wurde Helmi Schäfer (Hörsing) im Vorjahr 2006 und Alb-Marathon-Siegerin 2007. 2:58:12 vor dem Vorjahresmeister Richard Schumacher (3:25:27) im 107. Jähren, die vier waren die Hauptkämpferinnen im Rennen, wie es erwartungsgemäß sein sollte.

Der 180 Tage für den Tagungsraum an Abend im Prediger der 18. Jahrestagung des Alb-Marathon-Läufers Matthias Dippacher (3:19:47) erregten. Der 28-jährige Physiotherapeut aus Gmünd gleichsam die Gewinnerin im Europacup der Ultramarathon 2008. „Alb-Marathon-Dame“ wurde Helmi Schäfer (Hörsing) im Vorjahr 2006 und Alb-Marathon-Siegerin 2007. 2:58:12 vor dem Vorjahresmeister Richard Schumacher (3:25:27) im 107. Jähren, die vier waren die Hauptkämpferinnen im Rennen, wie es erwartungsgemäß sein sollte.

Der 180 Tage für den Tagungsraum an Abend im Prediger der 18. Jahrestagung des Alb-Marathon-Läufers Matthias Dippacher (3:19:47) erregten. Der 28-jährige Physiotherapeut aus Gmünd gleichsam die Gewinnerin im Europacup der Ultramarathon 2008. „Alb-Marathon-Dame“ wurde Helmi Schäfer (Hörsing) im Vorjahr 2006 und Alb-Marathon-Siegerin 2007. 2:58:12 vor dem Vorjahresmeister Richard Schumacher (3:25:27) im 107. Jähren, die vier waren die Hauptkämpferinnen im Rennen, wie es erwartungsgemäß sein sollte.

Der Transalpe ist mein Lauf

Europacupsieger Matthias Dippacher reizt die Berge

Zusammen mit seinem Teamkollegen Tobias Brack wurde er vor wenigen Wochen Gesamtzweiter beim Transalpe-Run über die Alpen (7 Tage / 14000 Höhenmeter). Er wurde Zweiter beim 100-Kilometer-Lauf in Biel und Dritter beim Romsattel-Lauf. Am Samstag krönte Matthias Dippacher seine glänzende Laufkarriere mit dem Sieg beim Sparkassen-Alb-Marathon und wurde damit Europacupsieger im Ultramarathon.

WERNER RÖHRICH

Herr Dippacher, herzlichen Glückwunsch zum Sieg und zum Europacup! Haben Sie damit gerechnet?

Dippacher: Mit dem Europacup habe ich aufgrund meiner Platzierung in Biel und in Thurgau schon politisch gewonnen. Ich habe mich nicht auf die längeren Strecken spezialisiert und auch auf die Berge. Ich weiß noch nicht, ob ich bei dem ganz langen Strecken habe. Ich will nur jeden Fall noch schneller werden. Und das am liebsten im alpinen Bereich.

Und dann, als es plötzlich wieder ergab?

Dippacher: Ich muss schon sagen, die letzten zehn Kilometer waren sehr sehr schön.

War nicht alles ein bisschen unglücklich?

Dippacher: Sie ist relativ kurzweilig und durchaus gut.

Welche Bedeutung hat der Europacup für Sie?

Dippacher: Es ist mit der Höchstzeit, was ich bisher erreicht habe.

Wären Sie diesem Titel im nächsten Jahr verweigern – anders als mit einem Kronenmeister Abschluss in Schwäbisch Gmünd?

Dippacher: Ich weiß noch nicht genau, was nächstes Jahr anfallen wird. Ich möchte auf jeden Fall wieder am Transalpe teilnehmen. Das ist mein Lauf. Ich habe mich vor zwei, drei Jahren auf die längeren Strecken spezialisiert und auch auf die Berge. Ich weiß noch nicht, ob ich bei dem ganz langen Strecken habe. Ich will nur jeden Fall noch schneller werden. Und das am liebsten im alpinen Bereich.

War es ein ataktisches Rennen?

Dippacher: Nein. Mich hat's geirrt, wie schnell es gleich losgegangen ist.

Wie war der Lauf aus Ihrer Sicht?

Dippacher: Es ist richtig, dass wir lange Zeit gemeinsam vorne waren. Ich habe mich nicht auf die längeren Strecken spezialisiert und auch auf die Berge. Ich weiß noch nicht, ob ich bei dem ganz langen Strecken habe. Ich will nur jeden Fall noch schneller werden. Und das am liebsten im alpinen Bereich.

Nicht nur die Schlussdramatik war außergewöhnlich bei diesem Lauf. Das ist eine Spitzengruppe von fünf sechs Läufern lange Zeit gemeinsam vorne. Das war bisher nicht die Regel beim Alb-Marathon. War es ein ataktisches Rennen?

Dippacher: Nein. Mich hat's geirrt, wie schnell es gleich losgegangen ist.



Matthias Dippacher freut sich nach einem hartem Rennen über seinen Erfolg. (Foto: Laible)

Gmünder Tagespost, 27. Oktober 2008

KOMMENTAR

Vom Feinsten

„Nadine, Nadine“, schallt's aus der zweiten Reihe. „Ach ich habe meine eigene Tochter nicht gesehen.“ So wie der Mutter von Nadine ist es manchmal ergangen, der am Samstag versucht hat, in der rund 1200-köpfigen Läuferfahrgemeinschaft beim Start am Gmünder Markt...



platz seinen ganz persönlichen Favoriten zu sichten. Eine Stimmung fast wie beim Start ganz großer Läufe. Die Musikband trug das ihrige dazu bei. „Let's have a party“ schallt's aus den Lautsprecherboxen am Samstag beim Sparkassen-Alb-Marathon mitten in der Gmünder Innenstadt. Kleine Frage, es war einiges geboten auf dem Gmünder Marktplatz. Die Idee, mit dem zeitversetzten Start des neuen Zehn-Kilometer-Laufs dem Leben auf dem Marktplatz einen weiteren Impuls zu verleihen, während die Marathonis die drei Kaiserberge überqueren, ist genau die Richtige. Es ist gut, dass die Stadt Schwäbisch Gmünd sich demonstrativ hinter diese Veranstaltung stellt und damit dem Veranstalter DJK Schwäbisch Gmünd den Rücken stärkt. Was die DJK Gmünd und die mit-helfenden Vereine seit Jahren hier ehrenamtlich leisten, ist Stadtmarketing vom Feinsten. Die Teilnehmer dieses internationalen Wettbewerbs waren auch am Samstag wieder voll des Lobes über die perfekte Organisation. So etwas bleibt hatten und trägt maßgeblich dazu bei, dass die Menschenwiederkommen und vielleicht Tage in der Stadt verbringen werden, an denen kein Alb-Marathon stattfindet. Die Leistung, die Marathonchef Erich Wenzel und seine Helfer seit vielen Jahren für Schwäbisch Gmünd mit dieser Veranstaltung erbringen, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Hut ab!

Werner Röhrich

Gmünder Tagespost, 27. Oktober 2008



Nach bähnlein die Läufer entspannt. Doch gleich geht es den Kreuzweg hoch zur Wallfahrtskirche auf dem Hohenrochberg. Im Hintergrund die Ruine.

Dutschak top in Form

Vorjahreszweite des Alb-Marathons gewinnt den Rechberg-Lauf

Vor zwei Jahren kam sie schon einmal, lief und siegte. Zwei Jahre später wiederholte die heute 18-jährige Lena Kopp aus Bad Boll ihren Triumph beim Gmünder Tagespost-Rechberg-Lauf souverän. WERNER RÖHRICH

„Ich habe es mir erhofft“, verrät sie, nachdem sie gleich hinter die Ziellinie von ihrem Laufhund Alessandro Colliere herzlich umarmt worden ist. Und auch Colliere rümpft Gähndrüse entgegen. Fast eine Viertelstunde hat er darauf warten müssen. Solange war er nämlich schon im Ziel und hat sich bereits an der Verpflegungswelle der Fußballtagung des TSGV Hochberg wieder gesiekt.

15:22:11 Stunden war die Siegerzeit von Lena Kopp. Alessandro Colliere ist mit 1:41:25,9 Zweiter auf der 25-Kilometerstrecke hinauf auf den Hohenrochberg geworden. Dem Vortritt sind den Siegerpokal der Gmünder Tagespost...

„Der Aufstieg hat schön geschlaucht“

Beim neuen Umikore-10-Kilometer-Lauf kommen 124 Läufer ins Ziel – DJK ist zufrieden mit dem Auftakt

Die Lokalmatrosen Silke Fetz und Johannes Großfeld haben beim Umikore-10-Kilometer-Lauf ihrer Favoritenrolle entsprochen und die Siegerpokale abgeholt. Aber vor allem war der neue Jahressieger eine Chance für Hobbyläufer, auch beim Alb-Marathon dabei zu sein.

Die drei dem Titelbild die „Zehn-Minuten“-Kappe stiftet aus Zornen mit dem „Mittelfinger“ gegen Wenzel und Daria Amann. Die Nerven sind im Team, denn Amann, neben der „jungen Truppe“. Die geführten Zielzeit sind das Wasser nicht so wichtig. „Wir laufen ja zu bei“, sagt Silke Fetz. „Ganz klar, das ist die Sache. Die 10-Kilometer-Läufer sind nicht so wichtig. Die 10-Kilometer-Läufer sind nicht so wichtig. Die 10-Kilometer-Läufer sind nicht so wichtig.“

„Der Aufstieg hat schön geschlaucht“, stellt er fest. Gegenüber seinem Teamleiter beim Gmünder Stadtlauf 2008 und 2007 brachte er über zwei Minuten mehr als Trotz die Finalrunde, die auch nicht so schnell waren wie erhofft. Zum Sieg kam die Wärme von der Müdigkeit, auch das macht manche Läufer glücklich. „Es war doch nicht warm, wie haben denn ich gemacht“, meint Chef-Copilot Silke Fetz. „Ich habe mich nicht so gut gefühlt.“

Die 10-Kilometer-Läufer sind nicht so wichtig. Die 10-Kilometer-Läufer sind nicht so wichtig. Die 10-Kilometer-Läufer sind nicht so wichtig.



Gemeinsam über die Ziellinie. Der Triumpfwagen fährt.



Aufmunternde Worte gab es vor dem Start von Bürgermeister Joachim Bläse.



Markante Gesichter zeigten sich im internationalen Teilnehmerfeld dem Fotografen.



Gut zu Fuß waren auch die Nordic Walker, die zwar nur den Hohenstaufen zu bezwingen hatten, aber immerhin 30 Kilometer absolvieren mussten.

Auch der Nachwuchs strengt sich an

300 Kinder bei AOK-Bambini-Läufen, knapp 150 bei Sparkassen-Schüler-Jahrgangsläufen

Direkt nach dem Start der rund 1200 Marathonläufer auf dem Marktplatz hat sich der Läufernachwuchs in Startposition gebracht. Knapp 500 Mädchen und Jungen waren bei den AOK-Bambini-Läufen und bei den Sparkassen-Schülerläufen dabei.

JULIA MAYER

„Schee saua“, ermuntert die Mama den kleinen Janis, der zusammen mit seinen Freunden vom Kindergarten Arche Noah im Schlepptau der Erzieherinnen zum Start marschiert. Wollmützen und dicke Pullover unter den AOK-T-Shirts schützen die kleinen Läufer vor der Kälte. Gemeinsam hüpfen sich die Fünf- und Sechsjährigen warm. Dann gibt Bürgermeister Joachim Bläse das Startzeichen: „Auf die Plätze, fertig, los!“ Mit einem großen

Satz zurück macht er dann den Weg frei für die Kinder, die um ihn herum wuseln. Nach 500 Metern sind die Mädchen und Jungen im Ziel. „Auf, zieh' voll durch! Spitze, das schafftst Du!“, jubeln Eltern und Erzieherinnen den Kleinen zu.



Mit Feuereifer bei der Sache waren auch die rund 500 Kinder und Jugendlichen bei ihren Marktplatzrunden.

Der zweite Startschuss gilt den Drei- und Vierjährigen, die teils an der Hand von Muttis oder Papis so schnell laufen, wie die kleinen Beinchen sie auf der 300 Meter langen Strecke tragen. Der kleine Sven stolpert und purzelt hinter die Absperrung, wo ihm eine Zuschauerin schnell wieder auf die Beine hilft und auch seine Tränen trocknet.

Die niedlichen Nachwuchsläufer erobern die Herzen der Schaulustigen im Handumdrehen. Drei von der AOK gestiftete Preise mit Sport- und Spielgeräten im Wert von 120, 60 und 40 Euro

werden abschließend unter den 14 teilnehmenden Kindergärten verlost. Der erste Preis geht an den Kindergarten Pustebume in Durlangen, der zweite an den Kindergarten Sternschnuppe in Unterbretzingen, und den dritten gewinnt der evangelische Kindergarten Arche Noah in Alldorf.

Auch für die knapp 150 angemeldeten Schüler der Jahrgänge 1997 bis 2002, die bei den Sparkassen-Schüler-Jahrgangsläufen in ihren Laufschuhen auf dem Marktplatz zwischen 500 und 1500 Meter absolvieren, gibt es als Gruppe schöne Preise zu gewinnen. Die Kreissparkasse Ostalb hat insgesamt 550 Euro als Preisgelder gestiftet. Losglück haben die Theodor-Heuss-Schule (200 Euro), die Rauchbein-Schule (150 Euro), die Franziskus-Grundschule und die Christoph-von-Schmid-Schule (je 100 Euro). Die Erstplatzierten der Schülerläufe stehen im Serviceteil.

Gmünder Tagespost, 27. Oktober 2008



Sparkassen-Schülerjahrgangsläufe
 Jahrgang 1997: 1. Nele Friedhoff (5:50:62), 1. Patric Lamm (6:48:59).
 Jahrgang 1998: 1. Alisia Weber (4:22:31), 1. Janis Hackner (3:50:58).
 Jahrgang 1999: 1. Henry Bauer (4:20:19), 1. Luca Mancke (3:55:67).
 Jahrgang 2000: 1. Mira Merholz (4:15:65), 1. Läufer mit Startnummer 24 (4:00:13).
 Jahrgang 2001: 1. Melanie Seltzer (2:05:76), 1. Läufer mit Startnummer 71 (2:01:27).
 Jahrgang 2002: 1. Lilli Mancke (2:16:17), 1. Marlon Großmann (1:51:92).

Fotos: Team Müller



Geheimcode „MD 284“ von der Freundin

Beim Sparkassen-Alb-Marathon kommen Läufer und Zuschauer auf ihre Kosten / Anfeuerungssprüche auf der Straße

„Marco, gib Gas“, „Rolfi beiß“, „Der Berg ruft“, „Durchhalten“. Aufmunterungen solcher Art gab es zuhauf, die - aufgemalt auf den Straßen des Alb-Marathons - den Läuferinnen und Läufern neue Luft und Ansporn geben sollten.

WERNER RÖHRICH

Doch was bedeutet „Go MD 284“. Sandra Brodesser lüftete den Geheimcode selbst, den sie hinauf zum Rechberg fein säubertlich mit Kreide auf die Straße geschrieben hatte. Er galt ihrem Freund Markus Deschner und stellt den zweiten Teil seiner Autonummer dar.

Ob er es erkannt hat? Es scheint. Der Athlet aus Rot am See hat die 50 Kilometer über die drei Kaiserberge in 4:14:08,2 Stunden geschafft und damit sein Ziel erreicht. Vater Karl Deschner freute sich. Er nahm's als Geburtstagsgeschenk.



Cola, Tee, Wasser - die Läufer wurden an den Verpflegungsstellen bestens versorgt.

(Fotos: Laible)

Groß war die Freude auch bei den Helfern der Rechberger Jugendfußballabteilung, dass die Getränke an ihrer Verpflegungsstelle doch gereicht haben. Dabei hatte Jugendleiter Fabian Gaugele zuvor noch Bammel, dass es womöglich zuwenig sein könnte.

Was Marcel Egerter und Ludwig Albrecht im Zielbereich auf dem Gmünder Marktplatz mit Bravour meisterten, nämlich die Zuschauer mit Infos zu versorgen, machte Evelyn Bäcker beim Ziel-einlauf auf dem Rechberg. Und manchen, dem sie die Strapazen des Kreuzweges ansah, tröstete sie: „Marathon, das ist doch ein Genuss. Aber hier und da ist es auch eine Qual. Ich weiß es.“

Es war nicht die einzige Aufmunterung, die den Läufern - und Zuschauern - zuteil wurde. Nicht nur in der Gmünder Innenstadt wurde für musikalische Stimmung gesorgt. In Rechberg taten dies die Guggenmusiker der Waldstetter Lachabatscher mit großer Begeisterung.

Gmünder Tagespost, 27. Oktober 2008



Siegerinnen und Sieger
10 km Umicore-Lauf

Fotos: J. Joyce

