

# „Gesünder in die Urne ...“

**Motto: „Orthopädische und internistische Irrtümer des Laufens. Die Lauf- und Lügenmärchen aus tausend und einem Lauf.“ Zahlreiche interessierte Zuhörer lauschten gestern Abend den Ausführungen der Doktoren Jürgen Wacker und Elmar Schuhmacher.**

VON CHRISTIAN KOZIARA

Der einstündige Vortrag der beiden Sportmediziner in der Schwerzerhalle fungierte als Einstimmung für den Alb Marathon (Start: 10 Uhr auf dem Marktplatz), welcher präsentiert wird von der GMÜNDER TAGESPOST.

Warum laufen Menschen eigentlich? Welche Gefahren birgt der Laufsport? Auf diese und andere Fragen wurde ausführlich eingegangen. Zunächst behandelte Jürgen Wacker orthopädische Erkenntnisse und brachte damit verbundene Probleme zur Sprache, Schuhmacher war für die internistische Sichtweise zuständig.

Jeder Laufschrift muss das dreibis vierfache des Körpergewichts stemmen, demnach treten in einem Marathonlauf immense Belastungen auf, die nicht zu unterschätzen sind. Nicht nur bei Langstreckenläufern können Schwierigkeiten entstehen, sondern auch Freizeitjogger sind betroffen. „30 bis 50 Prozent der Freizeitläufer haben Beschwerden am Bewegungsapparat“, so Dr. Wacker.

Anhand einzelner Fragen wurden mögliche Ursachen der Probleme

aufgezeigt beziehungsweise relativiert. Außerdem wurden einige Mythen des Laufsports entweder be- oder widerlegt. Oft ist keine „einzig gültige“ Wahrheit festzustellen, häufig spielen diverse Faktoren eine Rolle, wie im Folgenden zu sehen sein wird.

● Schadet Laufen den Gelenken? Ja, wenn der Läufer schon zuvor mit Verletzungen zu kämpfen hatte oder fehlende Lauferfahrung vorliegt. Schädlich für die Gelenke kann des weiteren ein hoher Trainingsumfang sowie eine schnelle Steigerung der Trainingsintensität im Wettkampfsport sein. Dennoch kann allgemein festgehalten werden, dass Laufen keine Schädigung der Gelenke nach sich zieht, „wenn es vernünftig betrieben wird“, erläutert Wacker und fügt frei nach Paracelsus hinzu: „Es ist die Dosis, die das Gift macht.“

● Ist Milchsäure verantwortlich für Muskelkater?



Dr. Jürgen Wacker: „Vernünftig laufen.“ (Foto: Laible)

Richtig ist, dass Milchsäure verantwortlich für eine Übersäuerung der Muskeln ist, das entstandene Laktat aber schnell wieder abgebaut wird und somit nichts mit der Entstehung von Muskelkater zu tun hat. Vielmehr entsteht dieser durch kleine Verletzungen, hervorgerufen durch Überbelastung.

● Muss Trainingsfortschritt wehtun?

Nein. Der Spruch „no pain, no gain“, ist schlicht falsch. Ein eventueller Muskelkater soll nicht abgearbeitet, sondern regenerativ behandelt werden.

● Sind lange Schritte besser als kurze?

„Das kommt ganz auf den individuellen Laufstil an“, sagt Wacker. Das Verletzungsrisiko sei bei beiden Laufarten gleich hoch.

● Ist die Wahl des richtigen Schuhwerks entscheidend?

Nein. Zwar bilden Laufschuhe das Bindeglied zwischen Körper und Laufstrecke, aber spezielle Schuhtypen weisen keine signifikanten Vorteile auf. So waren zum Beispiel Schuhe mit Dämpfung über Jahre hinweg das nonplusultra, mittlerweile sinkt der Stellenwert jedoch enorm.

● Ist Laufen auf Waldboden gesünder?

Nein. Es macht nachweislich keinen Unterschied, ob auf weichem oder festem Untergrund gelaufen wird.

Nicht nur die orthopädische, auch die internistische Sichtweise von Dr. Elmar Schuhmacher räumt mit Vorurteilen auf und weist auf potenzielle Gefahrenquellen hin. So ist zum Beispiel das Immunsystem nach einem Mara-

thonlauf enorm geschwächt, „vergleichbar mit dem eines HIV-Infizierten“, so der vortragende Arzt. Daher sei es nicht ungewöhnlich, wenn Krankheiten nach einer (Über)Belastung zum Vorschein kommen.

● Was sind die Hauptgefahren beim Laufen?

Tiere, Verkehr und falscher Ehrgeiz. Während angriffslustige Tiere und Verkehr eher zu den äußeren Einflüssen zählen, die der Läufer nur schwer umgehen kann, ist falscher Ehrgeiz ein individuelles Problem, welches im schlimmsten Fall zum plötzlichen Herztod führen kann. Aber auch – weniger gravierend – zu Seitenstechen, dessen Ursachen noch immer nicht gänzlich erforscht sind.

● Hört das Training beim Duschen auf?

Nein. Anschließende Regeneration ist immens wichtig, ebenso wie Schlaf und Entspannung nach intensiven Trainingseinheiten.

● Gibt es Doping nur im Hochleistungssport?

Nein. Selbst jeder fünfte Freizeitsportler ist gedopt. „Das hört sich erst einmal viel an, aber zum Doping zählen bereits die Einnahme von Aspirin und anderen schmerzlindernden, chemischen Medikamenten“, erläutert Schuhmacher.

● Leben Läufer länger?

„Ja, exakt vier Monate und zwei Wochen“, sagt Schuhmacher. „Nur verbringt ein regelmäßiger Läufer durchschnittlich 2,07 Jahre im Wald und verliert dadurch effektiv an Zeit. Dafür steigt man wenigstens gesünder in die Urne ...“, so Elmar Schuhmacher abschließend mit einem Hauch Zynismus.

16. SCHWÄBISCHE ALB MARATHON / Über 1100 Teilnehmer starten auf dem Gmünder Marktplatz – GMÜNDER TAGESPOST präsentiert

# Tscheche Krejci holt Europacupsieg

**Der Tscheche Jiri Krejci aus Brünn und Petra Schultz aus Wolmirstedt holten sich beim 16. Schwäbische Alb Marathon in Schwäbisch Gmünd den Gesamtsieg im Europacup der Ultramarathone 2006. Den Alb-Marathonsieg feierten Julia Alter vom TV Rheinau-Mannheim und Ulf Sengenberger von der LG Würzburg.**

VON WERNER RÖHRICH

Thema des Abend nach der Siegerehrung am Samstag in der Gmünder Schwerzerhalle war die Wertungsfrage von Andrea Calmbach. Die Gmünder DJK-Läuferin wurde nach ihrem Zieleinlauf im Schwerzer für ihren hervorragenden dritten Platz über 50 Kilometer gefeiert. „Ein fantastisches Comeback“, freute sich „Stadionsprecher“ Marcel Egarter im Zielraum übers Mikrofon. Verwunderung dann am Abend in der Halle, als als Drittplatzierte der Gesamtwertung Resi Zepf zur Siegerehrung gebeten wurde. Was war passiert? Andrea Calmbach, Alb-Marathon-Gewinnerin von 2003 und Zweitplatziert 2004, hatte in den beiden vergangenen Jahren studienbedingt eine Wettkampfpause eingelegt. „Da ich nicht wusste, ob ich die 50 Kilometer durchstehe, habe ich einfach sicherheitshalber auf dem Rechberg die Zeit für den 25-Kilometerlauf nehmen lassen“, betonte die frischgebackene Sportlehrerin, die dann doch die kompletten 50 Kilometer durch-

gelaufen ist. „Wer auf dem Rechberg durch die Zeitschranke läuft, wird für den Gmünder Rechberglauf gewertet und ist für die 50-Kilometerdistanz aus dem Rennen“, erklärte Alb-Marathon-Chef Erich Wenzel die Regeln, als am Abend der Fauxpas von Andrea Calmbach festgestellt worden war. Die Konsequenz: Calmbach blieb der Trost eines ebenso tollen dritten Ranges beim Gmünder Rechberglauf.

Den Sieg über die 50 Kilometer-Ultramarathondistanz feierten der 100-Kilometer-Nationalmannschaftsläufer Ulf Sengenberger von der LG Würzburg und die übertragende Julia Alter aus Mannheim, die in der internationalen Berglaufszene bestens bekannt ist. Mit seinen 3:34.09 Stunden kam Sengenberger aber bei weitem nicht an die Siegzeiten des Ex-Aaleners Jürgen Wieser heran. Dessen Streckenrekord aus dem Jahre 1999 steht bei 3:12.47 Stunden.

Dennoch zeigte sich der anwesende Nationalmannschaftsbegeleiter Volkmar Mühl in Gmünd hochzufrieden mit der Leistung des 37-Jährigen, der im vergangenen Jahr berufs- und familienbedingt eine Wettkampfpause eingelegt hatte. Ohne ihn lief die 100-km-Nationalmannschaft bei der WM vor zwei Wochen in Südkorea zu Bronze. Im Jahr zuvor wurde das deutsche Team mit Sengenberger Weltmeister.

Spannend gestaltete sich das Rennen um Platz zwei und drei. Sengenberger, Durtchack, Krejci, Dehaut lautete die Reihenfolge der 50-km-Läufer auf dem Rechberg. Aber der Vorjahreszweite Helmut Dehaut aus Zweibrücken hatte am-



Erneut beeindruckend war der Start auf dem Gmünder Marktplatz (wo im nächsten Jahr auch das Ziel sein wird). Vornweg Rechberglauf-Sieger Markus Brucks (Nr. 1277).

(Alle Fotos: Walter Laible)

Südbahnhof zu Hauke Dutschack (Vorjahresdritter) bis auf rund 30 Meter aufgeschlossen, konnte seinen Kontrahenten am Ende dann doch nicht mehr packen.

Beste Gmünder nach dem bal-

digen Ausscheiden (nach vier Kilometern) von Uli Calmbach wurden Ralf Knodel (32. in 4:11.12), der junge Max von Lippe (45. in 4:17.06) und Claus Ohnewald (46. in 4:17.33). Der Ellwangerer Tri-

athlonprofi Jürgen Hauber belegte als bester Ostalbläufer Rang 26 in 4:08.43. Sein Sportreise-Partner Paul Launer aus Wörth kämpfte sich in 4:37.20 zu Rang 86 unter den insgesamt 527 Läuferinnen und -läufern, die 50-km-Strecke über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Hohenrechberg und Stufen in Angriff nahmen.

## Alter mit Start-Ziel-Sieg

Bei den Frauen sorgte Berglaufspezialistin Julia Alter vom TV Rheinau-Mannheim in 3:59.28 Stunden für einen furiosen Start-Ziel-Sieg. Zweite wurde die erst 22-jährige Branka Hajek vom TSV Ilshofen. „Ich bin noch nie 50 Kilometer gelaufen“, war sie von ihrem Erfolg selbst verblüfft. Nachdem die zunächst noch als Drittplatzierte gefeierte Andrea Calmbach aus der Wertung genommen wurde, war Gabi Weiler als Neunte (4:49.44) beste Gmünderin.

17 Betriebsteams bewältigten die 50 Kilo- und 1100 Höhenmeter in Etappen. Den Hatrick und damit den dritten Sieg in Folge feierte das Team der Kreissparkasse Ostalb in 3:43.53 Stunden vor den Albrunners der TRW Alfdorf. Zum KSK-Erfolg trugen bei: Holger Kreuttner, Helmut Ilzhöfer, Armin Knecht, Steffen Alt, Walter Drmola und Michael Leis.

Die schlechten Wetterprognosen verhinderten einen neuerlichen Teilnehmerrekord. Die über 1100 Läuferinnen und Läufer starteten über 50 Kilometer (527 plus 17 Betriebsstaffetten), 25 Kilometer (340), 30 Kilometer Walking und Nordic Walking (94) und den Bambiniläufen (100).



Immer ein Lächeln auf den Lippen, auch wenn's noch so schmerzt, war das Motto der meisten Ultramarathonläufer auch am Samstag beim Überqueren der drei Kaiserberge Hohenstaufen, Hohenrechberg und Stuifen.

**RECHBERGLAUF** / Um die Pokale der GMÜNDER TAGESPOST – Läuferinnen und Läufer aus Ostalbkreis waren stark vertreten

## Brucks siegt zum vierten Mal in Folge

**In souveräner Manier holte sich Markus Brucks vom Sparda-Team Rechberghausen zum vierten Mal in Folge den Sieg beim Rechberglauf.**

VON WERNER RÖHRICH

„An meine Bestzeiten komme ich wohl nicht mehr ran“, konstatierte der zweifache Familienvater nach dem Rennen. Dennoch konnte ihm am Samstag einmal mehr bei seinem souveränen Start-Ziel-Sieg (1:40.21 Stunden) über den Hohenstaufen hinüber zum Hohenrechberg (25 Kilometer) niemand das Wasser reichen. Mehr als drei Minuten betrug der Vorsprung vor dem Zweitplatzierten, Roland Wellert aus Uhingen (1.43.56), am Ziel an der Rechberger Wallfahrts-

kirche. Am Abend durften Markus Brucks und die Ulmerin Angela Beckmann (2:05.23) die Siegerpokale der GMÜNDER TAGESPOST in Empfang nehmen.

Was andere Läufer später dankend annahmen, ließ Markus Brucks an der Verpflegungsstelle auf dem Aastrücken lässig links liegen. „Iso, Banane, Haferschleim“, schallt es dort bei jedem Läufer im Chor aus den Kehlen von Anja Meyer, Franziska und Sophia Straub sowie Lena Maier, die – assistiert von Christel Meyer-Frank, Heiko König und Christoph Schulte – eifrig darum bemüht waren, die Athleten mit frischer Ennergie zu versorgen. Als die rund 1100 Läuferinnen und Läufer durch waren, galt es für das Verpflegungsteam zunächst einmal durchzuatmen – und dann das „Schlachtfeld“ wieder zu säubern.

Derweil sorgten sich Heinz Feix

und Wolfgang Waibel im Wettkampfbüro der Schwerzerhalle bereits um die Siegerlisten und die Ausstellung der Ehrungsurkunden für den Rechberglauf. Alles flutschte wie am Schnürchen. Lediglich Andrea Calmbach sorgte für Kopfzerbrechen (siehe nebenstehende Seite) und dafür, dass Alb-Marathon-Chef Erich Wenzel klärend eingreifen musste. Das



Abschied im Wettkampfbüro: Heinz Feix (links) und Wolfgang Waibel.

Wenzel wenig später noch einmal zur Tat schreiten würde, davon ahnte Feix zu dieser Stunde noch nichts. Als Mann der ersten Stunde leitete Heinz Feix 16 Jahre lang das Wettkampfbüro. „Einmal muss Schluss sein,“ sagte der 66-Jährige jetzt. Mit den Glückwünschen zu seinem Geburtstag und einem großen Dankeswort wurde er am Samstag zusammen mit seinem Schwiegersohn Wolfgang Waibel unter großem Beifall aus diesem Ehrenamt verabschiedet.

Mit dem Aalener Lothar Taferer (4. in 1:45.48), dem Gmünder Thomas Waibel (13. in 1:52.57), Ellwangers Oberbürgermeister Karl Hilsenbek (21. in 1:56.07) und dem Waldstetter Alexander Vaupel (22. in 1:58.14) waren die Läufer von der Ostalb beim Rechberglauf stark im Vorderfeld vertreten.

Auch bei den Frauen zeigten sich die Ostalbläuferinnen stark.

Neben der Drittplatzierten Andrea Calmbach (2:10.32) landeten auch Ute Röhrer von der TG Hofen (5. in 2:14.55), Angelika Haas aus Weiler (11. in 2:21.23) und weitere Läuferinnen ganz vorne. Das Publikum staunte, als Pauline Zenetti aus Iggingen die Ziellinie nahm. Für ihre 13 Jahre sind die 2:58.52 Stunden ein beachtlicher Erfolg.

### „Nur“ fünfmal pro Woche

Noch bei der Siegerehrung dezentrierte übrigens Markus Brucks Gerüchte, es sei sein Karriereende gewesen. „Ich werde nicht jünger,“ so der 36-Jährige. „Und ich werde mein Trainingspensum sicherlich etwas zurückfahren. Mit meiner Frau habe ich deshalb vereinbart, dass ich nur noch fünfmal in der Woche trainieren werde.“ Sprach's und freute sich gleich aufs nächste Jahr.



Schmerz lass nach. Das DRK sorgt für „Entkrampfung“.



Geschafft. Nach 30 Kilometern waren die Walker und Nordic Walker im Ziel.



Gemeinsam läuft's besser. Motto: Tempo halten.



„Gebt alles“. Anfeuerung am Straßenrand.

## Mit Weltmeistern

Bei der Kreissparkasse geht was. KSK-Filialdirektor Bernhard Lietsch wurde nach 3:43 Stunden als erster Nordic Walker im Ziel begeistert empfangen und komplettierte damit den Erfolg der Betriebsstaffette, die KSK-Marketingchef Holger Kreutner zum Sieg führte.



24-Stunden-Weltmeister im Nordic Walking, Helmut Wimmer, machte es Spaß in Gmünd.

VON WERNER RÖHRICH

94 Walker und Nordic Walker hatten sich auf die 30-Kilometer-Distanz gemacht. Nach etwas mehr als dreieinhalb Stunden passierte der Feuerbacher Walker (ohne Stöcke) Michael Schäfer das Ziel. „Die Höhenmeter ziehen ganz schön rein. Eine schöne Strecke, aber verdammt steil,“ so sein Kommentar. 3:43 Stunden zeigte die Uhr bei Bernhard Lietsch an. Der frühere Gmünder TSB-Oberliga-Handballspieler der 70er- und 80er-Jahre hat nichts von seinen Kämpferqualitäten eingebüßt und sich durchgebissen. Der Zufall wollte es, dass er fast zeitgleich mit dem Schlussläufer seiner Betriebsstaffette, die

Holger Kreutner ebenfalls zum Sieg führte.

Dass ausgerechnet der Walking- und Nordic Walking-Lauf mit Weltklasseathleten besetzt war, war erstaunlich. Zumal hier wegen der schwierigen Kontrollmöglichkeiten keine Wertung erfolgte. „Für uns war das eine hervorragende Möglichkeit, noch einmal einen lockeren Saisonabschluss zu machen,“ sagte der deutsche Spitzengänger Ferdinand Sarembe aus Aalen. Und zusammen mit seiner Frau, Christine Sarembe-Stegmaier und Sohn Andreas freute er sich über „das ideale Wetter.“ Den Schwierigkeitsgrad richtig einzuordnen wusste auch Christine Sarembe-Stegmaier. Die Senioren-Europa- und -weltmeisterin im Gehen über 5000 und 10000 Meter im Freien sowie Hallenweltmeisterin über 3000 und 10000 Meter gab zu: „Eine sehr anspruchsvolle Strecke.“

Der 24-Stunden-Weltmeister im Nordic-Walking, Helmut Wimmer aus Westhausen, kannte die Strecke von seinen Trainingseinheiten mit dem Mountainbike, die ihm die Schwäbische Alb erschließen. „Ich nutze das Nordic Walking vornehmlich zum Training in den Wintermonaten“, erklärte der passionierte Mountainbiker, freute sich aber über „ein schönes Saisonfinale zum Wettkampfausklang“.



Geher-Weltmeisterin Christine Sarembe-Stegmaier und ihr Mann Ferdinand Sarembe „an den Stöcken“.



Vom Ehrgeiz gepackt und angesport von einem begeisterten Publikum machten sich die Bambini auf ihre Marktplatzrunde.

## Bambini stürmen über den Marktplatz

„Es hat mir großen Spaß gemacht, euch zuzuschauen,“ lobte Oberbürgermeister Wolfgang Leidig die rund hundert Mädchen und Buben nach ihren Runden bei den AOK-Bambiniläufen auf dem Gmünder Marktplatz.

Unter lautstarken Anfeuerungsrufen ihrer Eltern und

Großeltern spurteten die Kinder ins Ziel. Den Preis der GMÜNDER TAGESPOST als größte Gruppe erhielt der Kindergarten Villa Holder in Großdeinbach. Über die Geschenke der AOK freuten sich die Kids des Kigawu (Kindergarten Wustenriet) und des Rupert-Mayer-Horts in Schwäbisch Gmünd.

Im nächsten Jahr sollen die Bambiniläufe um Schülerläufe der Kinder im Grundschulalter erweitert werden.

Dann werden Start und Ziel der Alb-Marathon-Läufer auf dem Marktplatz sein, auf dem dem Publikum ein besonderes Unterhaltungsprogramm angeboten werden soll.

WR



Nicht zu gefährden: Ulf Sengenberger holte sich den Sieg bei der 16. Auflage des Schwäbischen Almarathons. Foto: sta

## Interview mit dem Almarathon-Sieger Ulf Sengenberger

# „Ich hatte noch Luft“

**(gid)** – Bereits auf dem Hohenrechberg war sein Abstand auf das Verfolgerfeld groß. Zumindest schien es, als hechelten ihm die anderen hinterher. Denn als Ulf Sengenberger (37) von der LG Würzburg ins Ziel einlief, machte der Wellness- und Thermen-Manager den Eindruck, als hätte er noch Power gehabt, im Fall eines knappen Endsprints. Gleich danach stellte er sich den Fragen der Rems-Zeitung

**RZ:** Herzlichen Glückwunsch Ulf Sengenberger! 50 Kilometer runtergelaufen, und es scheint, als haben Sie noch Luft?

**Sengenberger (atmet ruhig):** „Ja, es lief gut, und wenn's drauf angekommen wäre, hätte ich noch Kraft gehabt.“

**RZ:** „Sie sind hier schon mal gelaufen . . .“

**Sengenberger:** „Bei der ersten Auflage war ich dabei, letztes Jahr habe ich es verpasst. Ich erinnerte mich ein wenig an die Strecke, einiges hat sich aber geändert.“

**RZ:** „Wie war der Lauf, was haben Sie unterwegs so durchgemacht?“

**Sengenberger:** „Natürlich wusste ich, was auf mich zukommt – als ich auf dem ersten Berg den Abstand herausgelaufen bin, wusste ich, das könnte eine Vorentscheidung sein.“

**RZ:** „Konnten Sie auch einen Blick auf das Panorama werfen?“

**Sengenberger:** „Ja, das ist hier alles sehr schön – das nimmt man schon auch mit. Und alles war bestens organisiert – dickes Lob an die Organisatoren.“

**RZ:** „Was hätten Sie heute am Samstag gemacht, wären Sie nicht gelaufen?“

**Sengenberger (lacht):** „Auf jeden Fall hätte ich ausgeschlafen, und mich um mein acht Monate altes Töchterchen gekümmert. Erholung wäre angesagt, die Woche war beruflich ausgelastet, ans Laufen kaum zu denken.“

**RZ:** „Wie? Sie laufen diese Strecke und haben kein tägliches Pensum?“

**Sengenberger:** „Das ist nicht mehr so nötig, ich habe meine Grundausdauer, laufe aber zwischen 90 und 120 Kilometer an sechs Tagen.“

**RZ:** „Sie sind auch Läufer im 100-km-Nationalteam, sind aber bereits 37 Jahre alt. Wie lange laufen Sie noch auf solch hohem Niveau?“

**In diesem Moment mischt sich der Betreuer und Nationalteam-Leiter, Volkmar Mühl vom DLV, ein:** „Mit 37 Jahren gehört Ulf eher noch zum Nachwuchs! Wir bauen auf ihn 2007!“

**RZ:** „Es lief also optimal heute, das Wetter war nach Ihrem Geschmack?“

**Sengenberger:** „Es war ein optimales Läuferwetter.“

**RZ:** „Haben Sie zum Abschluss noch Tipps in Sachen Training und Ernährung für Lauf-Anfänger?“

**Sengenberger:** „Keine übertriebene Diäten. Bewusste Ernährung, so mache ich es. Natürlich sündige ich manchmal auch. Alles in Maßen eben.“

# Sengenberger: Nachgemeldet und gewonnen

(mw) – Am Samstag brachte der größte Ultramarathon Süddeutschlands, der von der DJK Gmünd veranstaltete Schwäbische Albmarathon über 50 km wieder fast 1200 Läufer und Läuferinnen auf die Beine. Bei Temperaturen von 14 Grad, bedecktem Himmel und leicht regnerischem Wetter herrschten sehr gute Laufbedingungen; gegen Mittag zeigte sich sogar gelegentlich der in den Vorjahren so charakteristische goldene Oktober-Sonnenschein und eröffnete weite Ausblicke über die Landschaft der Dreikaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen mit Fernsicht bis zur Teck.

Mit 526 50-km-Läufern und Läuferinnen fiel der Teilnehmerstand nach dem letztjährigen Rekord bei der Austragung der DUV-Meisterschaft wieder auf den Stand von 2003 zurück. Auf der 25-km-Strecke konnte man mit 341 Teilnehmern dagegen einen kleinen Zuwachs verzeichnen. Dazu kamen noch 130 Stafettenläufer in 19 Mannschaften und 94 30-km-Walker und Nordic Walker sowie 100 Bambini.

Der Start erfolgte für alle vom historischen Marktplatz in der Mitte der Stadt, wo die Läufer von Bürgermeister Joachim Bläse unter großem Applaus der Gmünder auf die Strecke geschickt wurden. DJK-Moderator Marcel Egarter und Live-Musik von „more Fun“ hatten bis dahin für eine entspannte und lockere Atmosphäre gesorgt.

OB Leidig schickte die kleinen Läufer und Läuferinnen des Bambini-Laufs auf die Strecke und empfing sie anschließend zusammen mit dem Abteilungsleiter der DJK-Ausdauersport, Dirk Häber, auf des Bühne.

Wie fast immer siegte beim 50-km-Lauf auch 2006 ein Athlet, der sich erst überraschend nachgemeldet hatte – nämlich Ulf

Sengenberger von der LG Würzburg, der damit seinen bayrischen Kollegen Sebastian Sailer aus Neuburg als Sieger ablöst. Sengenberger hatte auf der zweiten Hälfte des Rennens (vom Rechberg bis ins Ziel) allerdings einen unvermuteten Begleiter, nämlich Jürgen Wieser, den bisher achtmaligen Sieger des Schwäbischen Albmarathons und Streckenrekordhalter. Er wollte vermutlich mit dieser Begleitung darauf hinweisen, dass er mit der Siegerzeit noch locker mithalten kann – was stimmen dürfte. Hinter dem ansonsten unbegleiteten Ulf Sengenberger lieferten sich der Vorjahresdritte, Hauke Dutschak (VFL Winterbach, 3:36:24) und der Vorjahreszweite Helmut Dehaut (VTZ Zweibrücken; 3:37:25) ein packendes Duell um Platz zwei. Bester Läufer aus dem Gmünder Bereich war diesmal Ralf Knodel von der DJK in 4:11:45 Std. (Platz 7 in M 45), obwohl er am Tag zuvor beim Aufbau für den Albmarathon noch richtig schwer geschuftet hatte.

## Julia Alter: Sieg in Superzeit

Ungleich höher als die Siegerzeit bei den Herren ist die Siegerzeit bei den Damen einzustufen. Denn in absolut respektablen 3:59:28 Std. war Julia Alter vom TV Rheinau-Mannheim die erste Siegerin seit 2002 mit einer Zeit von unter vier Stunden. Sie hätte mit dieser Zeit selbst bei den Herren noch Platz 20 belegt. Mit der Ausnahme des jungen Talents Branka Hajek (TSV Ilshofen), die in beeindruckenden 4:07:10 Std. Platz zwei belegte und die Juniorinnenklasse gewann, tat sich hinter Julia Alter aber eine große Lücke auf. Schnellste Gmünder Läuferin war Gabi Weiler von der DJK Gmünd in 4:49:44 Std. und damit gleichzeitig Siegerin der Altersklasse W 45.

Weitere herausragende Platzierungen von Gmünder Läufern und Läuferinnen

unter den Top drei der Altersklassen: Maximilian von Lippe (Metlangen) Sieger bei den Junioren (4:17:06 Std.), Peter Müller (Schwäbisch Gmünd) Sieger in M 60 (4:53:24 Std.)

Im Europacup der Ultramarathone machte der Tscheche Jiri Krejci mit dem vierten Platz beim Schwäbischen Albmarathon den Europacupsieg perfekt. Dem Vorjahressieger Stefan Bosch, der das Bravourstück geschafft hat, alle sechs Läufe jeweils im vordersten Feld zu absolvieren, blieb Rang zwei, während es Dirk Bauer mit seinem 13. Platz beim Schwäbischen Albmarathon gelang, sich noch unerwartet auf Platz drei zu schieben. Auf Platz vier landete Thomas Herget aus Fulda vor dem Europacup-Veteranen Joerg Kupfer (Gotha), der ebenfalls alle sechs dieser extrem harten Läufe bestritten hat – ebenso wie weitere zehn der insgesamt 157 Läufer und 26 Läuferinnen.

Bei den Damen blieb es wie erwartet beim Sieg von Petra Schultz aus Wolmirstedt, die ebenso wie die zweitplatzierte Brigitte Rodenbeck (Braunschweig) in Schwäbisch Gmünd nicht mehr am Start war. Platz drei belegte Elke Czermin, die sich beim Albmarathon nicht mehr verbessern konnte. Dagegen schob sich Bärbel Lemme (Perdoehl) durch ihren dritten Platz in Gmünd in der Europacup-Wertung noch auf Rang vier vor.

Was den AOK-Stafettenlauf der Betriebsmannschaften anging, so gewann bereits zum dritten Mal in Folge der Hauptsponsor des Schwäbischen Albmarathons, nämlich die Kreissparkasse Ostalb, in flotten 3:43:53 Std. vor den „Albrunners“ der TRW Alfdorf (4:00:06 Std.), der Umicore Galvanotechnik (4:13:59 Std.), den „Crashdummies“ der TRW (4:17:46 Std.) und dem Bauunternehmen Blautal (4:17:56 Std.)

Mit mehreren Hundert Läufern und Zu-

schauern war der Rechberg wieder völlig überfüllt und sicher auch einer der stimmungsmäßigen Höhepunkte entlang der gesamten Albmarathonstrecke.

## Markus Brucks: der achte Sieg

Beim 25-km-Lauf (780 Höhenmeter) gelang Markus Brucks vom Sparda-Team Rechberghausen zum nunmehr bereits achten Mal ein letztlich ungefährdeter Start-Ziel-Sieg in einer Zeit von 1:40:21 Std. Hier kündigen sich allerdings Veränderungen an, denn Brucks kündigte bei der Siegerehrung an, künftig aus persönlichen Gründen im Training deutlich kürzer zu treten. Ob es dann noch zum Sieg reiche, sei fraglich. Roland Weller vom TV UHINGEN war in 1:43:56 zwar schneller als im Vorjahr, es blieb jedoch bei Platz zwei vor Michael Erdlenbruch (DLG Leinfelden-Echterdingen; 1:45:19 Std.). Schnellster Gmünder Läufer war hier Thomas Waibel von der DJK Gmünd auf Rang 13 in 1:52:57 Std. (5. in M 35). Bei den Damen siegte Angela Beckmann aus Ulm in 2:05:23 knapp vor Beate Bauer vom LT Auenwald und Andrea Calmbach von der DJK Gmünd.

Weitere Platzierungen von Gmünder Läufern/Läuferinnen unter den Top drei der Altersklassen: Felix Scheuerle (Fitness-Treff Spraitbach): Platz drei in Hauptklasse M 20 (2:00:44 Std.); Richard Hartford (DJK): Platz eins in M 55 (2:02:26 Std.) Ekkehard Jobst (DJK): Platz drei in M 50 (2:07:05 Std.); Robin Göhringer (Wustenrieter Runners): Platz zwei der Junioren (2:07:34 Std.); Moritz Diemer (MV Zimmerbach): Platz drei der Junioren (2:18:17) Rudi Schips (TV Mögglingen); Platz drei in M 55 (2:26:45); Heidi Mraz (Böbingen): Platz zwei in Hauptklasse W 20 (2:27:17); Franziska Williner-Feifel (LT Ruppertshofen): Platz drei in W 20 (2:27:33)