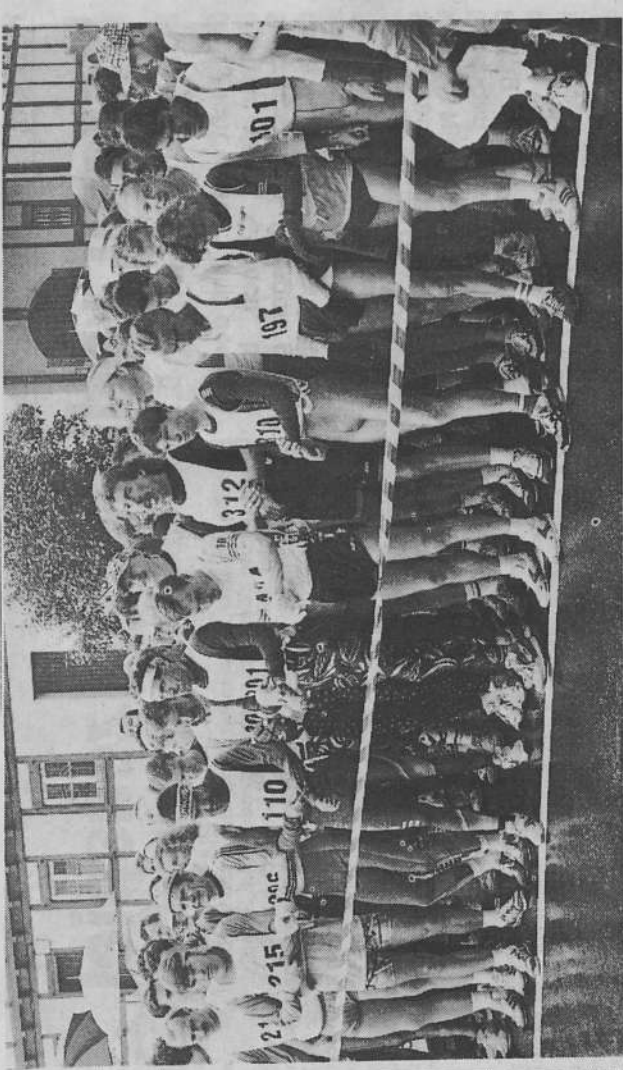


Pünktlich zum Startschuß beim 1. Schwäbische-Alb-Marathon am Samstag setzte der große Regen ein. DJK-Vorsitzender Bernhard Dangelmayer schickte zunächst die Duathleten, dann die Läu-



fer auf die anspruchsvolle 44-km-Strecke. In der ersten Startreihe bei den Läufern genau in der Mitte mit der Nr. 424 der spätere Sieger Andrej Szydeonski aus Polen. (wh/Fotos: UR)

(-wh-). Der Pole Andrej Szydeonski aus Gleiwitz und die Inhaberin der 100-km-Weltbestzeit Birgit Lennartz aus St. Augustin im 44-km-Lauf sowie Klaus Löffler vom TSV Leinfelden und Astrid Lohr vom TSV Bad Endorf im Duathlon waren die herausragenden Sieger beim 1. internationalen Schwäbische-Alb-Marathon, der am Samstag von der DJK Schwäbisch Gmünd bestens organisiert und durchgeführt wurde.

Als kurz nach 10 Uhr DJK-Vorsitzender Bernhard Dangelmaier die 280 Duathletinnen und Duathleten zunächst mit dem Mountain-Bike und wenig später die 338 Läuferinnen und Läufer aus elf Nationen über die 44-km-Strecke in der Schwerzerallee losschickte, da begann es stark zu regnen. Dadurch wurden die Anforderungen an alle Teilnehmer noch höher – die Strecke über die Drei-Kaiser-Berge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen mit ihren insgesamt 1040 m Höhenunterschied hatte es auch ohne „Segen“ von oben schon in sich. Ein äußerst anspruchsvoller Wettbewerb also, den nur gut durchtrainierte Athletinnen und Athleten durchstanden. Prominentester „Aussteiger“ war dabei der Ex-Weltmeister im 3000-m-Hindernislauf Patriz Ilg aus Hüttlingen. Wegen muskulärer Probleme stieg er kurz vor der Wechselzone am Rechberg von seinem Rad. Um so mehr durften sich alle anderen, die ins Ziel kamen, als Sieger fühlen. Rund 4000 Zuschauer an der Strecke waren von den Leistungen begeistert.

Hoch zufrieden

Bei der DJK Schwäbisch Gmünd war man am Samstag abend mit dem Verlauf der gesamten Veranstaltungen hoch zufrieden. Die erwartete Teilnehmerzahl wurde bei weitem übertroffen, für die hervorragende Organisation gab es von allen Seiten nur Lob und zudem ereignete sich kein einziger negativer Zwischenfall. So steht heute schon fest, daß der Schwäbische-Alb-Marathon auch 1992 über die Bühne gehen wird. Für die vielen fleißigen Mitarbeiter der DJK, allen voran Dieter Wenzel mit seinem Sohn Matthias, EDV-Chef Heinz-Josef Feix, waren die Glückwünsche und Anerkennungen der Teilnehmer verdienter Lohn ihrer immensen Arbeit. Unterstützt wurde die DJK von der Stadt Schwäbisch Gmünd, von Helfern des TSGV Rechberg, des TSGV Waldstetten und des FC Bargau. Zur Ausschüttung von ansehnlichen Preisgeldern und Sachpreisen trugen viele Sponsoren, insbesondere die Schwäbisch Gmünder Ersatzkasse, die Brauerei Dinkelacker und die Volksbank Schwäbisch Gmünd, bei. Schließlich sorgte ein großes Aufgebot der Polizei und des Deutschen Roten Kreuzes dafür, daß es während des Laufes zu keinen Unfällen im öffentlichen Straßenverkehr kam und daß kleinere Blessuren sofort behoben wurden.



Klaus Löffler vom TSV Leinfelden war der Sieger im ersten Gmünder Duathlon. DJK-Vorsitzender Bernhard Dangelmaier gratuliert ihm im Ziel.

Das Experiment, einen Duathlon durchzuführen, ist voll aufgegangen. Da im November ein Triathlon (Schwimmen – Radfahren – Laufen) nur durch Einbeziehung der Schwimmhalle möglich gewesen



Birgit Lennartz (Startnummer 1) aus St. Augustin war die überragende Siegerin im Marathonlauf der Damen. Die Inhaberin der Weltbestzeit über 100 km wäre im Männerfeld sogar auf den 39. Platz gekommen.

wäre, entschieden sich die Veranstalter, einen Wettkampf Radfahren/Laufen auszuschreiben, der auf große Resonanz stieß. Den Duathleten wurde der letzte Anstieg zum Hohenstaufen und zum Hohenrechberg erspart, was auf sie allerdings dann beim Anstieg von Metlangen bis zum Fuße des Rechbergs zukam, war „die Härte“ schlechthin. Schon ziemlich geschafft von der durch das Regenwetter ohnehin schon schwierigen Strecke mit Schotterwegen und Querrinnen, „übersäuerte“ bei vielen die Muskulatur nach diesem gewaltigen Anstieg. So stieg auch Patriz Ilg am Rechberg nach knapp 26 km Mountain-Bike-Fahrt vom Rad, für 23 weitere kam ebenfalls in diesem Bereich das Aus.

Der taktisch Klügere

Entschieden wurde der Duathlon aber überraschend doch nicht beim schweren Radfahren – vielleicht aber war der Gesamtsieger Klaus Löffler nur der taktisch Klügere und teilte sich die Kräfte sinnvoll ein. Als die ersten Radfahrer zur Wechselmarke am Rechberg ankamen, war Löffler jedenfalls nicht in der Spitzengruppe. Frank Horlacher vor Stefan Schütz und Lothar Leder hieß da die Reihenfolge, Vierter war Karsten Presser, der noch am Hohenstaufen mit 55 Sekunden vorne lag. Erst drei Minuten später legten die nächsten Biker ihr Rad am Rechberg ab – und dann begann Klaus Löffler eine fulminante Aufholjagd über den Stufen mit einem sehr rutschigen Anstieg, über Waldstetten, Straßdorf zurück zum Start und Ziel. Im Ziel hatte Löffler gegenüber Horlacher einen Vorsprung von zweieinhalb Minuten herausgelaufen, Schütz und Leder folgten auf den Rängen drei und vier in gebührendem Abstand und Presser wurde beim Laufen förmlich nach hinten „durchgereicht“.

Die Gesamtwertung bei den Männern lautete: 1. Klaus Löffler (TSV Leinfelden) 2.08,47 Std., 2. Frank Horlacher (SG Niederwangen) 2.11,19 Std., 3. Stefan Schütz (Univega Racing-Team) 2.12,48 Std.

4. Lothar Leder (LG Wonnegau) 2.13,20 Std., 5. Hans Hoermann (TSV Buchenberg) 2.13,39 Std.

In der Altersklassenwertung gab es für Teilnehmer aus dem Gmünder Raum ganz beachtliche Platzierungen. Bei der männlichen Jugend B gewann der Lorcher Michael Nusser nach 2.24,11 Std. und wurde in der Gesamtwertung mit dieser ausgezeichneten Zeit für einen 16jährigen 22. Auch der Zweite Bodo Wiedmann (2.30,43/Gesamtplatz 48) und der Dritte Kilian Feuerle (SC Degenfeld) in 2.49,11/Platz 131 durften mit ihren Leistungen mehr als zufrieden sein.

In der Altersklasse M 35 war Dieter Mangold vom TV Weiler in bestechenden 2.20,21 der beste (Gesamtplatz 12), Hans Dangelmaier (DJK Gmünd) folgte in ebenso guten 2.21,26 auf dem zweiten Rang (Gesamtplatz 15).

Bei den 45jährigen war Günther Simm vom MTV Aalen vorn, dahinter folgten die beiden Waldstetter Alfred Hauber (2.38,04/Gesamtrang 77) und Bernd Maier (2.44,52/Gesamtrang 111). Im Lauf M 50 kam Klaus Zoppik aus Großdeinbach nach 2.56,44 als Dritter (157) ins Ziel.

Drei Gmünder

Gleich drei Gmünder belegten in der Klasse M 55 die ersten Plätze. Schwimmmeister Albert Herkommer fuhr und lief mit 2.39,23 Std. dabei eine imponierende Zeit, die ihm in der Gesamtwertung immerhin den 86. Rang einbrachte. Herbert Fritz als Zweiter in 3.31,34 Std. und Otto Röding aus Mutlangen in 3.49,45 Std. lagen da schon deutlich dahinter. Bei den Frauen gingen leider nur 13 Teilnehmerinnen an den Start. Überlegene Siegerin wurde nach 2.41,11 Std. Astrid Lohr vom TSV Bad Endorf vor Claudia Scheurer (Crailsheim) in 2.46,53 Std. und Anja Moses (Team-Koga-Myata) in 2.56,36 Stunden.

1. Schwäbische-Alb-Marathon ein voller Erfolg

An den Steigungen kam für viele das Aus

nach: 3.11,40 Minuten waren Rang 17 und in der Wertung M 35 der 5. Platz. Unter 3 1/2 Stunden blieben aus dem Gmünder Raum weiter Hans Kreier von der LG Staufen in 3.21,50 als 30. (5. in M 40) und Werner Hinderberger (DJK) in 3.25,42 auf Rang 36 (7. in M 35). Weiterhin erreichten das Ziel: 64. Anton Haas (TSGV Waldstetten) 3.33,01 (14. in M 40); 71. Thomas Heinle (DJK) 3.33,45 (8. in M 30); 87. Gerhard Rosenfelder (DJK) 3.37,54 (10. in M 30); 93. Gerd Hinderberger (DJK) 3.39,18 (12. in M 30); 117. Josef Frei (TSGV Waldstetten) 3.46,54 (11. in M 45); 127. Markus Assenheimer (DJK) 3.48,45 (34. in M 20); 129. Klaus Riede (DJK) 3.48,53 (25. in M 35); 159. Reiner Podhorny (DJK) 3.57,34 (33. in M 35); 165. Wolfgang Russ (TSB Fortuna Gmünd) 3.58,19 (30. in M 49); 194. Klaus Pichner (TSGV Waldstetten) 4.07,37 (20. in M 45); 217. Bernd Stegmaier (Mutlangen) 4.18,25 (46. in M 20); 222. Eberhard Bucher (Herlikofen) 4.18,45 (46. in M 35); 237. Dirk Kraft (Lorch) 4.25,11 (49. in M 20); 287. Eberhard Geiger (TV Lindach) 5.02,05 (37. in M 45); 289. Tobias Schwing (Lorch) 5.03,31 (56. in M 20).

Unter den 316 Ankommenden im Lauf waren 18 Damen. Die Schnellste dabei wie erwartet Birgit Lennartz aus St. Augustin in phantastischen 3.26,39 Stunden. Damit wäre sie bei den Männern immerhin 39. geworden. Annette Bös aus Böblingen als Zweite lag mit 3.34,27 Stunden fast acht Minuten zurück. Sehr stark liefen die beiden Gmünderinnen Gabi Weiler (5. in 4.03,49/Platz 2 in W 30) und Ingrid Rosenfelder (8. in 4.14,27/Platz 4 in W 30).

Weitere Plazierungen

Die Plazierungen der weiteren Teilnehmer aus dem Raum Schwäbisch Gmünd (zunächst Gesamttrang/dann Wertung in der Altersklasse): Martin Reinhard (DJK) 2.21,31 Std. (Rang 16/in M 20 Rang 8); Dietmar Mangold (TV Weiler) 2.27,06 (32./in M. 20 13.); Joachim Stegmaier (Schwimmverein Gmünd) 2.38,27 (80./in M 20 36.); Pius Bundschu (TV Bargau) 2.38,27 (81./in M 40 6.); Gerrit Pohl (Mutlangen) 2.43,39 (105./in M 20 53.); Bernd Maier (Waldstetten) 2.44,52 (111./in M 45 3.); Thomas Tautz (Waldstetten) 2.46,01 (115./in M 20 56.); Andreas Mautsch (Mutlangen) 2.46,41 (119./in M 30 32.); Richard Widmann (Mutlangen) 2.49,45 (133./in M 35 18.); Rainer Beckert (Lenglingen) 2.52,31 (140./in M 45 6.); Uwe Heinzmann (Degenfeld) 2.53,06 (143./in Jugend B 4.); Reinhold Sommer (Schwäb. Gmünd) 2.53,26 (144./in M 20 66.); Herbert Zink (Schwäb. Gmünd) 2.54,29 (150./in M 35 21.); Josef Pfeffer (TSGV Waldstetten) 2.55,55 (153./in M 45 7.); Werner Wagner (Mutlangen) 2.59,34 (164./in M 50 4.); Manfred Hieber (SC Straßdorf) 2.59,35 (165./in M 20 72.); Josef Ziller (TSGV Waldstetten) 3.03,19 (176./in M 50 5.); Alfred Frey (FC Durlangen) 3.09,36 (194./in M 45 12.); Hugo Müller (FC Durlangen) 3.09,37 (195./in M 40 15.); Erich Wenzel (DJK Gmünd) 3.10,44 (199./in M 45 13.); Alexander Hieber (FC Durlangen) 3.14,20 (209./in M 35 34.); Siegfried Fahrian (SV Lautern) 3.18,04 (217./in M 20 87.); Hariolf Rieger (Alfdorf) 3.19,48 (219./in M 20 88.); Peter Banas (SC Straßdorf) 3.25,31 (223./in M 20 90.); Walter Klotzbücher (TV Weiler) 3.27,07 (225./in M 30 49.); Marco Kohl (TV Horn) 3.27,54 (229./in Jugend B 6.); Wolfgang Vogt (DJK Gmünd) 3.32,38 (233./in M 35 42.); Matthias Sommer (Schwäb. Gmünd) 3.42,35 (239./in Jugend A 5.).

Komplimente

Bei den Damen gab es Komplimente für Conna Gerber und Sabine Bleicher vom Schwimmverein Gmünd, die beide gemeinsam nach 3.20,17 Stunden das Ziel erreichten und damit in der Gesamtwertung die Ränge 8 und 9 sowie in der Wertung M 20 die Plätze 5 und 6 belegten. Im Marathonlauf über 44 km setzte sich der Sieger Andrej Szydeonski aus Ginice (früher Gleiwitz) in Polen etwa acht Kilometer vor dem Ziel aus der Spitzengruppe ab und hatte nach 2.54,10 Minuten einen deut-

lichen Vorsprung vor Jörg Hustig (SAL Leipzig) in 2.57,36 Stunden und Hartmut Haeber (Nürnberg) in 2.58,42. Diese drei waren auch die einzigen, die unter drei Stunden blieben. Der Pole freute sich über seinen 1500-Mark-Siegerscheck mächtig und versprach: „Ich komme im nächsten Jahr wieder!“ Die Strecke sei sehr anspruchsvoll gewesen, aber schön, meinte der 20jährige ledige Masseur aus Gleiwitz. Auf die Frage, was er denn mit den 1500 Mark mache, lachte er verschmitzt: „Mein Auto fährt nicht mehr gut, ich brauche ein neues.“ Szydeonskis Ziel fürs nächste Jahr sind im übrigen die Olympischen Spiele in Barcelona: „Ich will es versuchen!“ An einem Berglauf wie in Schwäbisch Gmünd hat er im übrigen zuvor noch nie teilgenommen.

Gmünds Lokalmatador Ulrich Hartenstein (DJK) mischte natürlich auch im Vorderfeld mit. Nach 3.08,44 Stunden war er im Ziel und kam damit auf den 12. Rang. in der Wertung M 35 war dies ein toller zweiter Rang. Hartmut Kurz, ebenfalls von der DJK, stand Hartenstein nicht viel

Mut zu langsamem Training

Trainingsanalysen von Herbert Steffny beim Ausdauer-Symposium

(-II-). Der erste Schwäbische-Alb-Marathon der Gmünder DJK war für die Stadt Schwäbisch Gmünd Anlaß für einen Stehempfang im Foyer der großen Sporthalle. Im Anschluß daran hielt der Veranstalter, DJK Gmünd, ein Ausdauer-Symposium, zu dem ausgewählte Referenten gefunden werden konnten.

Der prominenteste davon war sicherlich der vielfache Deutsche Meister aus der „Steffny-Familie“, Herbert Steffny. Vor allem von ihm erhielten die Ausdauer-Sportler, die sich als echte Leistungssportler verstehen, wertvolle Impulse für ihr tägliches Trainingsgeschehen. Vom Radsport war der ehemalige Landestrainer und Vizepräsident des Württembergischen Radsportverbandes, Ulrich Bock, gekommen, der in der Startliste des Duathlons Teilnehmer an der Weltmeisterschaft in Stuttgart entdeckte. Das Duathlon ist zusammengesetzt aus Radfahren und Laufen.

Aus medizinischer Sicht referierte der einheimische praktische Arzt Dr. Klaus Riede, selbst ein Gmünder DJK-Ausdauer-Sportler. Die Dipl.-Oekotrologin Micaela Schmidt hatte sich die Auswirkung der Ernährung als Thema gewählt. Dieses Symposium und die Diskussion wurde geleitet von Friedemann Haule vom Württembergischen Leichtathletikverband.

Je eine Viertelstunde konnten die vier Referenten ihr Thema vortragen, sicherlich eine sehr kurz bemessene Zeit. So konnten alle Referenten sich aber auch auf wesentliche Erkenntnisse beschränken. Friedemann Haule stellte die Referenten des Symposiums vor und mit seinen Ausführungen begann Radsportler Ulrich Bock. Er zeigte in Bildern die richtige Größe des Fahrrades und behandelte dabei die notwendige Technik. Bock umriß sein Referat mit der These, daß das Fahrrad als Material stimmen müsse, um die richtige Technik zu beherrschen und so Freude am Radsport zu haben.

Dann folgte Micaela Schmidt. Sie wies auf die richtige Ernährung der Ausdauer-Sportler hin. Milchprodukte, wie die vielfältige Art von Käse, mehr Vollkornprodukte, mehr Obst, kein Alkohol, kein Nikotin, wenig Fett und fetthaltige Lebensmittel seien anzustreben, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.

Dr. Klaus Riede ging sicher von der eigenen Erfahrung als Ausdauer-Sportler aus, wenn er sein Referat unter das Motto „Laufen und Psyche“ gestellt hatte. Bewegung in der frischen Luft sei nicht nur für Sportler lebenswichtig. Dabei brauche Laufen keinesfalls anstrengend zu sein, vor allem nicht beim Training und Jogging. Doch das Laufen beinhalte mehr. Es hebe die Stimmung und sei so nicht nur gut für den Körper, sondern auch für das eigene allgemeine Wohlbefinden. Körper, Geist und

Psyche also als Einheit und so strebe jeder Läufer auch seine eigene Einmaligkeit an.

Recht ausdrucksvoll war das Referat von Herbert Steffny. Er zeigte eigene Trainingsanalysen zur Vorbereitung eigener Teilnahmen an großen internationalen Wettkämpfen, wie zum Beispiel die EM. Er forderte die Läufer auf zu mehr Mut zum langen Training. Seine Abhandlung zeigte auf, daß nicht „Tempobolzen“ allein für einen Ausdauerläufer das Nonplusultra sei. Steffny erörterte auch das Problem der Übersäuerung der Muskulatur. Wichtig sei dabei die richtige Intensität des Trainings sowie die Quantität des Laufens als Maßstab der Qualität beim Laufen zu sehen. Einfaches Jogging habe auch in seinem Trainingsprogramm einen hohen Stellenwert.

Nach den mit viel Beifall aufgenommenen Referaten hatten dann die Zuhörer Gelegenheit, in der Aussprache spezielle Anfragen zu stellen, welche dann, zum Teil sehr ausführlich, beantwortet wurden.

Vor dem Symposium hatte Bürgermeister Egon Butz zu einem Stehempfang die Sportler, die Sponsoren und geladene Gäste in das untere Foyer der Sporthalle eingeladen. Butz begrüßte die Teilnehmer aus vielen Ländern, besonders die aus den englischen und ungarischen Partnerstädten. Er freute sich an der Anwesenheit von Vertretern des Gemeinderates und des Sportes, an der Spitze Engelbert Krieg als Stadtverbandsvorsitzender.

Der Sportbürgermeister dankte der DJK für die Ausrichtung dieses ersten Schwäbische-Alb-Marathons über die Drei-Kaiserberge. Dabei stellte er das Stammland der Stauferkaiser vor, dessen Schönheit sie beim Lauf selbst erkennen werden und lud die auswärtigen Sportler ein, auch später in privaten Besuchen diese Gegend besser kennenzulernen. Sein besonderer Dank galt den Organisatoren, insbesondere Herrn Wenzel, der eine immense Organisationsarbeit verrichtet habe.

Der erste Vorstand der DJK, Bernhard Dangelmaier, stellte kurz die Ausdauer-Sportabteilung vor, die bei vielen durchgeführten Lauffreize ihr Organisationstalent bewiesen habe. Deshalb habe sich die Abteilung auch an diese Aufgabe des Albmarathons herangewagt. Auch Bernhard Dangelmaier dankte, wie schon zuvor Bürgermeister Butz, besonders den Sponsoren, welche dieses Sportereignis erst ermöglicht haben. Der DJK-Vorstand wünschte allen Teilnehmern schöne Stunden in Schwäbisch Gmünd und den von allen erhofften sportlichen Erfolg. Dargeboten wurden zum Stehempfang ausschließlich alkoholfreie Getränke, was von allen Teilnehmern des Empfanges verschmitzt angenommen wurde, als eine Geste des guten Willens.