

Regen machte die schwierige Strecke schwieriger

Beim ewigen „Auf und Ab“ bekamen sogar erfahrene Läufer ihre Probleme / Lob für die Organisatoren

(we) - Am Samstagmorgen um 10.20 Uhr ging es los. Unter dem Applaus vieler Zuschauer machten sich 300 Duathleten (Mountain-Bike/Laufen) und danach rund 350 Läufer auf den 44 km langen Weg über die Dreikaiserberge, den sie sich vorgenommen hatten. Für eine Premiereveranstaltung ist dies ein ganz ausgezeichnetes Ergebnis.

Lediglich Petrus schien etwas gegen den 1. Schwäbischen Alb-Marathon zu haben, denn pünktlich zum Start öffnete er seine Schleusen. Trotzdem haben die meisten Läufer den Schwäbische Alb Marathon als eine schwere, jedoch landschaftlich reizvolle Alternative zu den großen Citymarathons empfunden. Viele wollen im nächsten Jahr wiederkommen. Besonders großen Anklang fand die Unterhaltung durch die Bigband des Parler-Gymnasiums bei der Siegerehrung, die Videoaufzeichnung vom Lauf, die man sich an-

schauen konnte, sowie das Symposium am Freitagabend (siehe Extrabericht).

Sieger des Duathlons wurde Klaus Löffler, Marathonläufer vom TSV Leinfelden in 2:08,47 Std. In der Wechselzone Rad/Laufen noch über eine Minute hinter den Radspezialisten Frank Horlacher (SG Niederwangen), Stefan Schütz (Univega Racing Team) und Lothar Leder (LLG Wonnegau) gelegen, die später die Plätze zwei bis vier belegten, arbeitete er auf der Laufstrecke noch einen Vorsprung von knapp drei Minuten heraus. Dieser Sieg brachte ihm noch einen Scheck über 800 Mark ein.

Schnellste Frau im Duathlon war Astrid Lohr vom TSV Bad Endorf in 2:41,11 Std., die ebenfalls 800 Mark mit nach Hause nehmen konnte. Zweite wurde Claudia Schurr vom TSV Crailsheim in 2:46,53 Std. Erwähnenswert ist hier der vierte Platz von Anke von Gaza (TV Murrhardt), die von

Haus aus Orientierungsläuferin ist. Weiterhin erwähnenswert; der frühere Europameister über 3000 m Hindernis, Patriz Ilg aus Hüttlingen, der am Duathlon teilnahm, mußte am Rechberg aufgeben. Auch der Favorit über die Laufstrecke, Detlef Wegner vom TSV Prenzlau, mehrmaliger Sieger des Rennsteiglafs, bis zum Rechberg in der Spitzengruppe, mußte dem schlechten Wetter und der Strecke Tribut zollen; mit einer Zerrung stieg er am Stuifen aus.

Insgesamt waren von den 300 gemeldeten Duathleten 280 am Start und 256 im Ziel; es gaben also rund zehn Prozent der gestarteten Teilnehmer auf. Bei den Läufern hatten sich 361 Teilnehmer angemeldet, 338 waren auch angetreten, und 316 davon kamen ins Ziel.

Auf der Laufstrecke lag zunächst der Leipziger Jörg Hustig vorn. Nach etwa zwei Dritteln der Strecke hatte er einen Vorsprung von drei Minuten herausgelaufen und sah schon wie der sichere Sieger aus, als er plötzlich langsamer wurde, und dieser Einbruch mit einem Erstarren des bis dahin Zweitplatzierten Polen Andrej Szydeonsky (Glinice/POL.) zusammenfiel, der Hustig kurz vor Straßdorf, 6 km vor dem Ziel, überholte, und noch drei Minuten Vorsprung herauslief. Die Siegerzeit von Andrej Szydeonski beträgt 2:54,10 Std. was bei 44 km mit einem solchen Streckenprofil (1000 Höhemeter) sehr gut ist!

Jörg Hustig rettete seinen zweiten Platz in 2:57,36 Std. ins Ziel, vor dem stark auftrumpfenden Hartmut Häber, einem Ultramarathonläufer, der 2:58,42 Std. erreichte.

Werner Fröschke, dem Veranstalter als mehrmaliger Sieger des Gmünder Volkslaufs bestens bekannt, arbeitete sich in 3:00,13 Std. noch auf Platz vier vor und gewann damit auch seine Altersklasse M30.

Bei den Frauen siegte erwartungsgemäß Birgit Lennartz aus St. Augustin, die auch die Weltbestzeit über 100 km hält, in 3:26,39 Std. Sie gewann damit einen Scheck über 1500 Mark. Zweitplatzierte war Annette Bös vom RSG Böblingen Tria, die in diesem Jahr bereits den Schwarzwaldmarathon gewonnen hat, in 3:34,27 Std. Dritte wurde Regula Schnüriger vom LC Meilen in 3:45,25 Std. Erwähnenswert ist hier der fünfte Platz von Gabi Weiler vom Veranstalter DJK Gmünd.

Der älteste Teilnehmer im Starterfeld war der 70jährige Manfred Maschke aus Ostfildern; ein äußerst lebendiger Beweis dafür, daß man auch bis ins hohe Alter Ausdauersport betreiben kann, ohne sich zu schaden.

Bei der von Bernhard Dangelmaier durchgeführten Siegerehrung zeigte sich der Vorsitzende der DJK Schwäbisch Gmünd erfreut über die große Resonanz, die die Veranstaltung schon bei ihrer ersten Austragung erfahren habe. Er dankte sich bei Cheforganisator Erich Wenzel und allen Helfern für die reibungslose Organisation, beim DRK und der Polizei für die gute Zusammenarbeit, bei den rund 2000 Zuschauern, die die Läufer und Duathleten auf der Strecke angefeuert hatten, sowie dem Hauptsponsor, Gmünder Ersatzkasse, ohne deren Tätigkeit die Veranstaltung nicht in dieser Form hätte stattfinden können.

Die kleinen „Kinderkrankheiten“ beim Duathlon sollen bei der nächsten Austragung am 31. Oktober 1992 ausgemerzt sein. So ist die Hoffnung der Veranstalter wohl berechtigt, im nächsten Jahr eine vierstellige Zahl von Athleten begrüßen zu können.



Unangenehme äußere Bedingungen herrschten beim 1. Schwäbische-Alb-Marathon am Samstag. Die Zuschauer säumten mit Schirmen die Strecke, die Duathleten mußten eisern durchhalten.



Start der Marathonläufer in der Schwerzerallee: Die meisten kamen wieder ins Ziel – trotz der schweren Strecke.

Foto: sta

REMS-ZEITUNG, Seite 21



Gewann den Marathon: Andrej Szydeonski.
Foto: sta



Organisator und Läufer: Erich Wenzel hatte beim Zieleinlauf allen Grund zum Strahlen. Foto: sta



Der Duathlon hat überraschend viele Anhänger gefunden. So wagten sich über 300 mit dem Mountainbike auf die Strecke, ehe sie auf dem Rechberg den Rest der Strecke zu Fuß zurücklegten. Foto: sta

Gmünder Ausdauerboom

(we) - Beim 1. Schwäbische Alb Marathon zeigte sich das gleiche Symptom wie 1987 beim 1. Gmünder Volkslauf: Aus jeder Ecke von Gmünd tauchte auf einmal ein Ausdauersportler auf. Oder wer hätte gedacht, daß sich aus dem Gmünder Raum 40 Duathleten und zwei Duathletinnen sowie 21 Läufer und zwei Läuferinnen, also zusammen 65 Athleten an den Start begeben? Der Veranstalter jedenfalls nicht, zumal wegen der Durchführung des Schwäbischen Alb Marathons nur einige der DJK-Ausdauersportler starten konnten.

Von den Gmünder Athleten sind folgende Leistungen besonders hervorzuheben: Den 12. Platz des Hawaii-Triathleten Ulrich Hartenstein (DJK Gmünd), der zweiter seiner Altersklasse wurde, sowie der erfahrene Bergläufer Hartmut Kurz (ebenfalls DJK) mit Platz 17 insgesamt und Platz fünf seiner Altersklasse. Stark auch die Leistung von Hans Krieger (LG Staufen) mit Platz 30 gesamt und Platz fünf in AK 40, und der Marathonläufer Werner Hin-

derberger (DJK/Platz 36 gesamt und Platz sieben in AK 35).

Bei den Frauen sind die Plazierungen von Gabi Weiler (DJK Gmünd), fünftschnellste Frau insgesamt und zweite in W 30, sowie Ingrid Rosenfelder (ebenfalls DJK), achtschnellste Frau und Vierte in W 30 hervorzuheben.

Bei den Duathleten stechen vor allem die Leistungen von Dieter Mangold (TV Weiler), der Zwölfter wurde und die Altersklasse M 35 gewann sowie von Hans Dangelmaier (DJK Gmünd/15., Zweiter in M 35) dessen „Sturmlauf“ lediglich ein Sturz vom Fahrrad etwas bremste, hervor. Martin Reinhard, der sich erst zwei Tage vor dem Start sein Mountainbike gekauft hatte, wurde 16. insgesamt und Achter der Hauptklasse.

Besonders erfreulich sind auch die Ergebnisse in der B-Jugend. Hier kommen die ersten vier Duathleten aus der Gmünder Umgebung, nämlich Michael Nusser (Lorch/22. insgesamt), Bodo Wiedmann (TV Weiler/48. insgesamt), Kilian Feuerle (SC Degenfeld/131. insgesamt), sowie Uwe Heinzmann (SC Degenfeld/185. insgesamt). Dieses Ergebnis läßt für die Zukunft hoffen.



Wechselstation auf dem Rechberg: Vom Mountainbike runter, zu Fuß weiter.

Foto: sta

Ausdauer-Sport-Symposium

Richtige Ernährung, richtiges Material und vernünftiges Training

(rz) - Das Schwäbische Alb-Marathon war für die Stadt Gmünd der Anlaß, zu einem Stehempfang in das untere Foyer der Großsporthalle einzuladen.

Bürgermeister Egon Butz hieß vor allen Dingen die aktiven Sportler aus vielen europäischen Ländern willkommen. Er freute sich besonders, Teilnehmer auch aus der englischen und ungarischen Partnerstadt begrüßen zu können.

Der DJK Gmünd, und hier besonders dem Vorsitzenden Dangelmaier und Organisator Wenzel, gebühre Dank für die organisatorische Leistung. Der lebhafteste Beifall zeigte auf, wie sehr die anwesenden Ausdauersportler sich der DJK zu Dank verpflichtet fühlen.

Bernhard Dangelmaier von der DJK zeigte ganz kurz den Werdegang dieser Dauersportabteilung auf, die sich in den vorhergegangenen Jahren mit einigen Großveranstaltungen schon in ein gutes Licht gesetzt hatte. So hoffe man, die Erfahrung zu haben, jetzt den Sprung in die Größenordnung des Schwäbischen Alb-Marathons über die Gipfel des Hohenstaufen, des Hohenrechers und des Stufens hinweg, schaffen zu können...

Im Anschluß an den Stehempfang fand dann in der Sporthalle das Ausdauersport-Symposium statt. Unter der Diskussionsleitung von Friedemann Haule vom Württembergischen Leichtathletikverband waren vier Referenten gekommen. Micaela Schmid, Dipl.-Oekotrophologin, hatte die Auswirkung des Sportes auf die Ernährung zum Thema genommen. Dr. Klaus Riede, praktischer Arzt und Psychotherapeut, sprach zum Thema „Laufen und Psyche“. Den Leistungssport vertraten Ulrich Bock vom Württembergischen Radsportverband, und mit Herbert Steffny ein mehrfacher deutscher Meister, Weltcup-, EM- und Olympiateilnehmer.

Es war klar, daß in knapp einer Stunde Dauer der einzelnen Statements die Themen nur angeschnitten werden konnten. Sicher wäre es nützlich gewesen, jedes der drei Themenkreise geson-

dert vorzustellen. Ulrich Bopp und Herbert Steffny zeigten dabei auch für professionelle Dauersportler interessante Details aus dem Bereich des Trainings auf. Bopp umriß sein Referat mit der Feststellung: „Das Material (Fahrrad) muß stimmen, die Technik ist wichtig, aber man muß auch Freude am Fahrrad finden.“

Micaela Schmid's Symposiumsbeitrag gipfelte in der Feststellung: Mehr Vollkornernährung, mehr Obst und Gemüse, weniger Fett und fettreiche Lebensmittel. Kein Alkohol, kein Nikotin. Das seien Fixpunkte einer ausgewogenen Ernährung, in der auch die Milchprodukte ihren Platz haben dürfen und sollen.

Dr. Riede ist Ausdauerläufer aus Passion. Laufen brauche, richtig betrieben, nicht anzustrengen. Bewegung in der freien Natur sei aber lebensnotwendig. Bewußtes Laufen habe Erfolge: Die Stimmung wird angehoben, das allgemeine Befinden würde verbessert. Jeder Ausdauersportler habe das Bedürfnis nach Einmaligkeit. Hier hakte Gesprächsleiter Haule ein: „Nehmen Sie Freunde und Bekannte mit zum Jogging und zu den Ausdauersportlern.“

Herbert Steffny, zuletzt Sieger des Frankfurter Marathons, nannte die richtige Intensität, die ausgewählte Quantität des Tempolaufens als Maßstab der Qualität des Sportes. Es gelte der Übersäuerung entgegenzusteuern. Er zeigte an seiner eigenen Trainingsanalyse auf, was er unter vernünftigem Training verstehe... Ein Satz dürfte wohl die These mancher Trainingsfanatiker sprengen, wenn Steffny fordert: Mehr Mut zum langsamen Training im Ausdauersport zu praktizieren.

Weil die vorgeschrittene Zeit die Läuferinnen zur Ruhe mahnte, lichteteten sich die Reihen bei der dann beginnenden Aussprache doch spürbar. Das Symposium dürfte aber seinen Sinn voll erfüllt haben, besonders im Hinblick auf die Ausdauersportler des Alb-Marathons und des Duathlons (Laufen und Radfahren).