



Start zum Schwäbische Alb Marathon: Links die Bikeathleten, rechts die „Marathonis“. Insgesamt zählte der Veranstalter, DJK Gmünd, weit über 800 Teilnehmer/innen.

Hans Dangelmaier lieferte die Überraschung

Der Gmünder kam als Vierter über die Ziellinie / Lob für die Organisatoren / Ballerstedt wiederholt Bikeathlon-Sieg / Birgit Lenartz unangefochtene Siegerin

(we) – Bei der vierten Auflage des Schwäbische Alb Marathon am Samstag klappte es zum ersten Mal; die Dreikaiserberge präsentierten sich mit einem sonnigen Herbsttag, so daß die Teilnehmer die Aussicht vom Albtrauf herab so richtig genießen konnten. Die weit über 800 Läufer und Läuferinnen, die die Gmünder Hotelbetriebe an diesem Wochenende wieder beinahe ausgebucht hatten, deckten die Organisatoren dann auch mit großem Lob über die tolle Streckenführung ein.

Die Meldezahlen lagen mit 470 (590) Läufern und Läuferinnen sowie 350 (350) Bikeathleten und -athletinnen zur unter denen des Vorjahres (Werte '93 in Klammern); Organisationsleiter Erich Wenzel zeigte sich dennoch zufrieden und sprach von einer Konsolidierung. Er führte die gesunkene Teilnehmerzahl auf die geringere Zahl an Nachmeldern zurück, die durch schlechte Wettervorhersagen und die Nebelläufe der vergangenen Jahre abgeschreckt worden seien. Vermißt wurden dieses Jahr auch Delegationen aus den Partnerstädten Barnsley, Székesfehérvár und Antibes. Eine Gruppe aus Poitiers hielt jedoch zumindest die französischen Farben hoch. Außerdem ging die Zahl von Startern aus Osteuropa, die im letzten Jahr noch über 50 Teilnehmer stellten, auf beinahe null zurück. Dies hatte politische und wirtschaftliche Ursachen.

Der Europacup der Supermarathone, dessen zweiter Wertungslauf der Schwäbische Alb Marathon ist, ist mit 150 Teilnehmern dafür weiterhin erfolgreich. Nach zwei von drei Wertungsläufen liegen Michael Sommer bei den Herren und Birgit Lenartz bei den Damen in Führung.

Bikeathlon-Vorjahressieger

Sehr stark war die Resonanz auf die Einführung eines Zuschauerbusses, der die schönsten und interessantesten Punkte der Strecke anfuhr. Das Angebot soll im nächsten Jahr beibehalten und ausgeweitet werden. Allgemein feuerten auch etwas mehr Zuschauer, insbesondere im Start- und Zielbereich sowie in Waldstetten die Läufer an, was ganz besonders erfreulich ist.

Sieger bei den Bikeathleten wurde wie im Vorjahr Duathlon-WM-Teilnehmer Roland Ballerstedt (Tri Lindenberg), der einen sicheren Start-Ziel-Sieg herausfuhr und dabei seinen eigenen Streckenrekord von 2:04,41 Stunden auf fabelhafte 2:02,26 Stunden verbesserte. Wenn es nächstes Jahr so weitergeht, fällt bald die Zweistundenmarke!

Acht Minuten Vorsprung

Erst acht Minuten später kam der keinesfalls unbekannt Michael Thierolf (TV Alsbach) in 2:10,25 Stunden als Zweiter ins Ziel; kurz vor dem Sieger des Duathlon-Deutschland-Cups

Jens Buder (SG Adelsberg), der in 2:11,25 Stunden Dritter wurde. Stefan Schütz (TSV Frickenhausen), der Vorjahresszweite hatte großes Pech, denn seine Hinterachse brach. Von einem vorbeikommenden Fahrradfahrer borgte er sich ein Hinterrad, baute es ein, setzte das Rennen fort und teilte sich mit Andreas Überkamm (Nike-Team Darmstadt) den Platz vier (beide Athleten liefen zusammen durchs Ziel).

Bei den Bikeathletinnen gab es erfreulich viele neue und junge Gesichter unter den Siegerinnen. Hier schrammte Angela Axenbach (TSV Bad Endorf) in 2:31,31 Stunden nur um 18 Sekunden am Streckenrekord von Anja Moses aus dem Jahr 1992 vorbei. Sie dominierte das Feld ähnlich klar wie bei den Herren Ballerstedt, denn zwischen ihr und der Zweitplatzierten, Nora Rösch (Dettingen/Erms), lagen ebenfalls exakt acht Minuten. Für Anja Mozes (LCO Wiesbaden), die Vorjahresszweite und Siegerin von 1992 blieb dieses Jahr in 2:40,11 Stunden nur der dritte Platz. Zum Ausgleich bleibt ihr zumindest der Streckenrekord erhalten.

Beim Lauf drückten wohl die Temperaturunterschiede und der türkische Unterboden (masses Laub) etwas auf die Zeiten. Blieben letztes Jahr noch 13 Läufer unter drei Stunden, so waren es dieses Jahr nur drei, obwohl es sich oft um dieselben Läufer handelte.

Janicki gewinnt wieder

Der Sieger von 1992 und Vorjahresszweite, Jaroslaw Janicki (Polen), der auch amtierender Europameister über 100 km ist (!), nahm den anfangs führenden Werner Fröschke konsequent Minute um Minute ab, überholte ihn in der Nähe des Hohenstaufens und kam in 2:48,41 Stunden noch vier Minuten vor ihm an. Sein 1992 erreichter Streckenrekord von 2:43,13 Stunden blieb allerdings außer Reichweite. Der Vorjahressfünfte, Werner Fröschke (TV Flein), der erstaunlich forsch anging, obwohl er erst letzten Sonntag an der deutschen Marathonmeisterschaft in Frankfurt teilgenommen hatte, konnte seinen zweiten Platz bis ins Ziel halten und erreichte 2:52,31 Stunden. Dem Ansturm von Janicki konnte er jedoch gegen Ende nichts mehr entgegensetzen. Platz drei und die vorläufige Führung im Europacup errang der 100-km-Mannschaftsweltmeister und diesjährige Sieger von Biel Michael Sommer (EK Schwaikheim). Er erreichte nach einem unglücklichen Sturz am Rechberg, bei dem ihm W. Fröschke den zweiten Platz wieder abnahm, noch 2:54,33 Stunden.

Dangelmaier als Vierter

Dann kam sieben Minuten lang nichts und danach eine faustdicke Überraschung, nämlich Lokalmatador Hans Dangelmaier vom Veranstalter

DJK Schwäbisch Gmünd, der sich von Platz zwölf im letzten auf Platz vier in diesem Jahr steigerte. Er erzielte damit die bisher beste Platzierung eines Gmünder DJK-Läufers bei dieser Veranstaltung. Sein Abstand zu Valery Klement (DJK Frankenberg) betrug noch über zwei Minuten.

B. Lennartz – wer sonst?

Bei den Frauen gewann die dominierende Figur im deutschen Frauen-Ultramarathon, Birgit Lennartz; in Gmünd die Siegerin 1991 und Vorjahresszweite. In 3:36,02 Stunden gewann Lennartz (LLG St. Augustin) souverän mit 15 Minuten Vorsprung vor der Bargauerin Bettina Rieg. Auch diese Zeiten waren jedoch um Längen von dem 1992 durch Agota Farkas aufgestellten Streckenrekord entfernt. Die für den TSV Adelberg startende Bettina Rieg, die sich erst kurz zuvor vom Bikeathlon zum Lauf umgemeldet hatte, lieferte wie gewohnt ein sehr solides Rennen, in dem sie die Drittplazierte, Anni Leonstad, klug auf Abstand hielt. In 3:52,09 Stunden erreichte sie wie Hans Dangelmaier die beste Platzierung einer Gmünder Athletin bei diesem „Hauslauf“.

Die für die DJK Kleinenbroich startende Dänin Loenstad (Altersklasse W 40) mit Platz drei in 3:53,54 Stunden und Winnie Pennigstorff (Altersklasse W 50!) mit Platz vier (3:56,36) waren vielleicht die eigentliche Überraschung dieses Laufs, zeigten sie doch, wie Athletinnen (auch Athleten), die in anderen Sportarten schon seit 15 Jahren „pensioniert“ wären, im Ausdauersport immer noch Spitzenleistungen erreichen. Annie Loenstad hat übrigens in diesem Jahr sogar einen neuen dänischen Rekord über 100 km aufgestellt!

Auch viele Teilnehmer aus Schwäbisch Gmünd und Umgebung erzielten herausragende Ergebnisse. Insbesondere die DJK hatte ein paar „Eisen im Feuer“, obwohl die meisten Mitglieder der Ausdauer-sportabteilung in der Organisation arbeiteten. Eine besonders gute Platzierung beim Bikeathlon erreichte „Ironman“ Ulrich Hartenstein (DJK Gmünd) mit Gesamttranz zehn (2:15,22 und Platz zwei in M 40). Die einzige (und sehr gute) Gmünderin beim Bikeathlon war Elvira Schacherl (DJK Gmünd) mit Gesamttranz elf (3:02,32); mit Platz drei in der Hauptklasse durfte auch sie noch aufs Treppchen steigen.

Beim Lauf fiel bei den Frauen (außer Bettina Rieg) besonders Elke Peischl von Rock'n'Roll-Club Peticcoat Straßdorf auf; sie hat es sich scheinbar immer noch nicht abgewöhnen können, Spitzenleistungen zu erbringen, selbst wenn es sich beim Ausdauerlauf nicht um ihr Spezialgebiet handelt. In 3:59,38 Stunden erreichte sie im Gesamtwettbewerb Rang sieben und Platz

zwei in ihrer Altersklasse W 35. Auch Gabi Weiler (DJK Gmünd) kam in 4:01,39 Stunden (Gesamttranz zehn, Platz fünf in W 35) noch unter die Top-Ten, und das eine Woche nach sehr erfolgreicher Teilnahme an der deutschen Meisterschaft in Frankfurt.

Bei den Herren folgte hinter Hans Dangelmaier als zweiter Gmünder die liebe Verwandtschaft; sein Zwillingsbruder Helmut Dangelmaier (DJK Gmünd) erreichte in guten 3:21,16 Stunden Gesamttranz 18 und Platz drei der Altersklasse M 40.

Gmünder Läufer/innen

46 Gmünder Bikeathleten und 29 Läufer und Läuferinnen haben das Ziel erreicht, was nach 44 km und 1040 Höhenmeter allemal eine großartige Leistung ist. Unter die ersten 20 ihrer Altersklasse kamen:

Bikeathlon: Reinhold Isele, Durlangen (2:23,31 h, Gesamttranz 30, Platz 4 in M 40; Bernd Bruckbauer, GD (2:24,41 h, Gesamttranz 35, Platz 10 in M 30); Thomas Waibel, DJK Gmünd (2:24,55 h, Gesamttranz 36, Platz 15 in M 20); Hugo Müller, FC Durlangen (2:41,51 h, Platz 9 in M 45); Josef Frei, TSGV Waldstetten (2:44,54 h, Platz 5 in M 50); Richard Widmann, Mutlangen (2:47,41 h, Platz 19 in M 35); Alexander Hieber, Durlangen (2:48,42 h, Platz 20 in M 35); Christian Moser, TSGV Waldstetten (2:49,37 h, Platz 4 in Jugend A); Marc Hoppichler, Ski-Geiger (2:54,52 h, Platz 5 in A-Jugend); Herbert Fritz, GD (2:55,14 h, Platz 3 in M 55); Werner Wagner, RSC Mutlangen (2:56,37 h, Platz 9 in M 50); Thorsten Maue, Rechberger (2:58,06 h, Platz 6 in B-Jugend); Helmut Fichtner, TV Weiler (3:01,59 h, Platz 15 in M 45); Josef Ziller, TSGV Waldstetten (3:07,01 h, Platz 4 in M 55); Josef Albert, TV Weiler (3:07,30 h, Platz 5 in M 55); Markus Bader, Ski-Geiger (3:08,45 h, Platz 6 in A-Jugend); Fritz Knödler, Reitverein GD (3:17,53 h, Platz 13 in M 50); Heinz Frei, SAV Straßdorf (3:21,23 h, Platz 14 in M 50)

Läuferinnen: Ursula Wendel, Gmünd (4:35,22 h, Platz 25 gesamt, Platz 3 in W 20)

Läufer: Uwe Fritz, DJK Gmünd (3:26,58 h, Platz 35 gesamt, Platz 11 in M 30); Werner Hinderberger, DJK Gmünd, Organisator on the run (3:28,45 h, Platz 40 gesamt, Platz 7 in M 35); Rainer Scholl, DJK Gmünd (3:21,26 h, Platz 54 gesamt, Platz 9 in M 35); Rainer Beck, DJK Gmünd (3:36,10 h, Platz 62 gesamt, Platz 18 in M 20); Thomas Heinle, DJK Gmünd (3:46,34 h, Platz 92 gesamt, Platz 15 in M 35); Siegfried Wainowski, TSG Mutlangen (3:49,47 h, Platz 19 in M 35); Ludwig Kienzle, TSGV Waldstetten (3:58,50 h, Platz 11 in M 50); Kurt Wahl, TSV Mutlangen (4:19,12 h, Platz 17 in M 55)

Symposium zum Schwäbische Alb Marathon

Der Weg zum Erfolg

Regeneration ist genauso wichtig wie dosiertes Training

(ys) – Anlässlich des 4. Schwäbische Alb Marathons fand am Freitagabend in der Großsporthalle von Schwäbisch Gmünd ein Symposium zu dem Thema „Ausdauersport – Leistungssport – Regeneration“ statt. Es referierten drei erfolgreiche Athleten: Charlotte Teske (Marathonläuferin), Dr. Klaus Riede (Triathlet und Teilnehmer beim „Ironman in Hawaii“) und Marcel Egerter (ehem. Kadrennfahrer, Spitzenläufer und Jugendtrainer).

Vor den Referaten begrüßte Bürgermeister Jörg Schmidt die Teilnehmer und Gäste. Schmidt bedankte sich gleichzeitig auch beim Ausrichter, DJK Sportgemeinschaft, beim örtlichen DRK für die Betreuung während des Laufens und bei den Referenten.

Marcel Egerter referierte über die Bedeutung der Regeneration. Es sei wichtig, nicht nach dem Motto „Viel hilft viel“ zu trainieren. Man solle die Intensität, die Dauer und die Häufigkeit des Trainings von der Regenerationsphase abhängig machen, um dadurch eine Steigerung des Leistungsniveaus erreichen zu können. Auch sei die psychische Verfassung stark ausschlaggebend. Man solle sich nach einem harten Training aktiv oder passiv erholen, indem man Schwimmen oder Joggen geht oder sich massieren läßt.

Dr. Klaus Riede ging dann näher auf die Regenerationsphase selbst ein. Während dieser Zeit solle man sich auf das Ziel, die Auswirkungen und mögliche Folgen des Trainings besinnen. Marathon sei ein Leistungssport, der von den meisten Menschen als Hobby betrieben wird. Daher sei es wichtig, das Training auch auf das Privatleben abzustimmen, da sonst Unzufriedenheit oder Ärger mit dem

Partner den Erfolg gefährden könnten. Auch Übereifer wegen des Konkurrenzdenkens könne Leistungen verschlechtern.

Ein Weg zur Abhilfe sei Training in Gruppen, da man so seinen Ansporn habe und seine Leistungen am besten einschätzen könne. Sehr wichtig sei vor allem der psychologische Aspekt. Man könne mentale Stärke durch autogenes Training üben, um so kritische Phasen des Wettkampfes besser meistern zu können.

Als letzte referierte Charlotte Teske. Auch sie ging auf das Thema Regeneration ein und bestätigte die Ansichten von Marcel Egerter. Ihr Hauptthema war die Ernährung, wobei sie besonders auf die Bedeutung der Kohlenhydrate einging. Wichtig sei das Auffüllen der Kohlenhydratereserven nach dem Training oder nach einem Wettkampf. Auch der Flüssigkeitsausgleich und die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen sei erforderlich. Abschließend ging sie noch auf die Belastung der Wirbelsäule während des Laufens ein. Diese Belastung sei sehr groß, und man sollte die Wirbelsäule deshalb durch Übungen entlasten.



Wechsel vom Mountainbike zum Laufen. Wechselstelle auf dem Rechberg. Foto: sta