

## Entwurf

### Gemeinsames Vorbereitungstraining der DJK Schwäbisch Gmünd auf den 27. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd am 21.10.2017

Am Samstag, dem 21.10.2017 findet der 27. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd statt. Der Hauptlauf über 50km führt auf die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stuifen und wieder zurück nach Schwäbisch Gmünd. Neben dem Hauptlauf finden Wettbewerbe über 10 und 25km (Ziel auf dem Hohenrechberg) statt. Mehr Informationen und Fotos sowie die Streckenpläne über die Laufdistanzen gibt es unter [www.albmarathon.de](http://www.albmarathon.de).

Unabhängig von unseren DJK-Lauftreffs in Schwäbisch Gmünd bieten wir an je einem Sonntag im Juli, August und September ein spezielles **Vorbereitungstraining für die 25 und 50 km-Distanz** an. **Treffpunkt ist immer um 08.30 Uhr bei km 43 an der Verpflegungsstelle in Straßdorf (Alemannenstraße/Querung Geh- u. Radweg Bahntrasse).** Die geplanten **Termine sind: 16.07 – 06.08. – 24.09.2017.**

Bitte eigene Verpflegung mitbringen. Wasser kann auf dem Hohenrechberg nachgefüllt werden. Es ist vorgesehen auf der Bahntrasse (Geh- und Radweg) zur Originalstrecke des Alb Marathon zu laufen. Dann geht es über Hohenstaufen und Hohenrechberg bis zum Bezirksamt in Rechberg. Die Trainingsroute für die 25 km-Läufer führt von dort zurück nach Straßdorf. Die 50 km-Läufer laufen auf der Originalstrecke über den Stuifen und können dann von der Nordseite des Stuifen über den Braunhof und die Hummelshalde nach Straßdorf laufen oder weiter auf der Originalstrecke noch um das Schwarzhorn.

Die Trainingsleiter freuen sich über viele motivierte Läuferinnen und Läufer.

Als **neue Trainingsvariante für das Laufen oder Gehen bergauf** haben wir einen Vorschlag für die Kombination von Naturpfaden, Forstwegen und asphaltierten Straßen zusammengestellt bei denen man hervorragend viele Höhenmeter bergauf und bergab trainieren kann. Unsere Vorschläge unter dem Titel "Läufen und Wandern auf Naturwegen im Ostalbkreis" findet man auch auf der Webseite des Albmarathon unter dem Untertitel "Lauftraining". Dazu die ungefähren Angaben zu den Längen der Einzeldistanzen, einer Rundstrecke ab Hölltal bis zum Bernhardus und zurück mit über 40 km Länge. Die dort eingestellten pdf dieser Wegabschnitte (alles öffentliche Wanderwege, meist ohne Markierung) und Wegbeschreibungen kann man sich herunterladen und ausprobieren

Verantwortlich für die Pressemitteilung:

Erich Wenzel, Schweriner Str. 14, 73529 Schwäbisch Gmünd

Telefon 0172/6256963

Anlage: Streckenplan Alb Marathon 2017 mit Trainingsstrecken ab Straßdorf und Privatfotos vom letztjährigen Vorbereitungstraining Alb Marathon

