

Beginn der Online-Voranmeldung zum 28. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd am 27.10.2018

Wie in den Vorjahren wird jetzt nach dem Gmünder Stadtlauf die Online-Voranmeldung zum Alb Marathon Schwäbisch Gmünd am 27. Oktober eröffnet. Nachdem beim Alb Marathon 2017 die deutschen Meisterschaften der DUV im Cross- und Landschaftslauf im Vordergrund standen, geht das Bestreben dieses Jahr dahin, auch langsameren Läuferinnen und Läufern die Schönheit dieses Landschaftslaufs nahe zu bringen. Dabei ging der Gedanke dazu von Ultramarathonläufer/innen aus, die es altersbedingt nicht mehr schafften, die festgesetzten Schlusszeiten einzuhalten. Jetzt können Genussläufer über einen Vorausstart um 9 Uhr, also eine Stunde vor dem Hauptstart, die gesetzten Schlusszeiten leicht einhalten.

Was erwartet die Teilnehmer?

Der Alb Marathon ist einer der größten Ultramarathons Deutschlands. Er wird von der DJK Schwäbisch Gmünd zusammen mit zahlreichen Partnervereinen und -organisationen sowie Sponsoren getragen. Er ist ein Lauf von Läufer/innen die ihren Sport lieben.

Es gibt mehrere Wettbewerbe über 10, 25 und 50 km, bei denen in unterschiedlicher Form die landschaftlichen Reize von Remstal und Schwäbischer Alb im Vordergrund stehen:

- Der 10 km Lauf vom Stadtzentrum in ein Naherholungsgebiet und zurück bietet eine Ahnung von den Tälern und Bergen des Schwäbischen Waldes.
- Der 25 und der 50 km Lauf führen vom Remstal über Zeugenberge der Schwäbischen Alb und bieten tolle Ausblicke.

Der 25 km- Lauf ist vom Charakter ein echter Berglauf, der 50 km-Lauf zeichnet sich durch sein ambitioniertes Profil und seine landschaftliche Schönheit aus. Gefordert ist auf den 50 km eher der läuferische Allrounder. Die Strecke führt über die drei Kaiserberge, die mit insgesamt 1.100 Höhenmetern und steilen Anstiegen schwierig zu "knacken" sind. Idealerweise sollte man auch Bergablaufen können, sowie lange, ebene Passagen und ein paar Bonuskilometer gegenüber Marathon wegstecken können. Das Verhältnis Asphalt- zu Schotter- und Naturwegen liegt etwa bei 60 - 30 - 10%. Wir bemühen uns hier um stete Verbesserungen, zugunsten von Schotter- und Naturwegen.

Am Vorabend des Laufs gibt es ein **Symposium**. Dieses Jahr wird das Thema „Training optimal in den Alltag integrieren“ sein. Referent ist Daniel Unger, ein Triathlet aus Ulm und Triathlon-Weltmeister.

Die Organisationsleitung des Alb Marathon führt außerdem die Geschäftsstelle des **Europacup Ultramarathon (ECU)**. Im 26. Jahr des Bestehens sind einige sehr interessante Partnerläufe dazu gekommen. Es gibt die Chance, unter 9 Ultramarathonveranstaltungen und 10 verschiedenen Streckenlängen zu wählen. Man braucht aber nur 3 Wertungsläufe, um bei der Endwertung dabei zu sein. Der Alb Marathon ist der Abschluss mit Ehrung der besten 3 Frauen und Männer.

Alle Einzelläufer über 10, 25 und 50 km, die das Ziel erreichen, haben einen Wertungslauf im **Ostalb-Laufcup** geschafft.

Es finden dieses Jahr folgende Wettbewerbe statt:

- **Der 10 km Umicore-Lauf - jetzt mit Jugend- und Seniorenstaffette**
Der Umicore 10 km-Lauf führt entlang der Rems ins Naherholungsgebiet Hölltal; dort folgt in den Keuperklingen des Remstals ein Anstieg von 60 Höhenmetern hinauf zum Froschbrunnen. Von dort geht es auf einer insgesamt 3 km langen Schleife wieder hinunter ins Hölltal und Rems-aufwärts zurück zum Johannisplatz. Der Start zu diesem Lauf findet um 11.45 Uhr statt, also getrennt vom Hauptlauf. Fast alle Teilnehmer werden vor Ankunft des Siegers über die 50 km-Hauptdistanz im Ziel Johannisplatz sein. Walker sind willkommen. Zielschluss ist 13.30 Uhr.
- **25 km Gmünder Tagespost Rechberglauf (740 Hm)**
Klassischer Berglauf mit 2 Gipfeln. Start auf dem Johannisplatz um 10.00 Uhr und Streckenführung über den 680m hohen Hohenstaufen, den Asrücken mit wunderbarem Ausblick auf Schwäbischen Wald, Rehgebirge und Schwäbische Alb sowie Zieleinlauf auf dem Hohenrechberg (708 Hm). Rücktransport per Bus.
- **50 km Sparkassen Alb Marathon (1100 Hm)**
über alle drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen, sowie an Reiterleskapelle und Schwarzhorn vorbei. Rückweg an der Stufenordseite und Waldstetten vorbei über Hummelshalde, Straßdorf und die Klepperlestrasse (ehemalige Bahnlinie) nach Schwäbisch Gmünd.
- **Schüle-Staffettenlauf für Betriebs- und Freizeitmannschaften**
Der 50 km- Lauf kann auch als Staffettenlauf mit bis zu 10 Läufern zurückgelegt werden und hat sich in den letzten Jahren zu einer Art Jahrestreffen der Gmünder Freizeitläufer entwickelt. Es wird ein Startnummernband an Stelle eines Staffelstabes übergeben. Die Übergabe erfolgt idealerweise an den Verpflegungsstellen oder nahegelegenen Parkplätzen / Bushaltestellen und muss selbst organisiert werden.
- **Schüler- und Bambiniläufe** **Jugendlauf 1,7 km**
Die Bambini- u. Schülerläufe sind als Jahrgangsläufe bis Ende Grundschule vorgesehen. Der Start ist kostenlos. Beim Jugendlauf über 1,7 km messen sich Jugendliche ab Jahrgänge 2008 bis 2002 auf einem 1 bis zu 3-mal zu durchlaufenden Rundkurs auf Bocksgasse und Marktplatz um 11.50 Uhr kurz nach dem Start der 10 km-Läufer. Der Gesamtsieger bzw. die Siegerin ist Gmünder Jugendmeister, die drei Ersten jeder Altersklasse erhalten eine Medaille.

Was ist dieses Jahr neu?

1. Die Strecke führt in Wäschenbeuren nicht mehr durch den Ort, sondern östlich und südlich vorbei. So werden Interessenkonflikte mit Autofahrern vermieden.
2. In Rechberg läuft man nach Erreichen der ersten Häuser links berghoch, auf der Nordseite um die Burgruine Rechberg und trifft dann in östlicher Richtung auf die Fahrstraße zur Wallfahrtskirche Hohenrechberg.
3. Genussläufer/innen über die 50 oder 25 km-Strecke starten bereits um 9.00 Uhr in einer Gruppe, bis sie der Erste des Hauptlaufs überholt. Sie werden in separaten

Zieleinlaufisten geführt, erhalten eine Medaille und Urkunde, es erfolgt aber keine Wertung im Hauptlauf.

4. Es werden beim Lauf über 10 km Jugendstafetten für Jahrgang 1996 und jünger sowie Seniorenstafetten für Jahrgang 1958 und älter angeboten. Hier teilen sich 2 - 3 Läufer/innen den 10 km-Lauf auf. Es gibt eine feste Wechselstelle bei 3,3 bzw. 6,6 km. Nur dort sind Wechsel möglich. Die Wertung der Stafetten erfolgt getrennt für Damen, Herren und Mixed.

Verantwortlich für die Pressemitteilung:

Erich Wenzel, Schweriner Straße 14, 73529 Schwäbisch Gmünd

Tel. 07171/43672

Anlage: Fotos vom Alb Marathon 2018 vom Fototeam Müller mit kostenfreier Verwendung für Presseveröffentlichungen zum Alb Marathon





Genussläufer/innen im Beutental



Start 10 km Umicore-Lauf 2017