

Vorschau zum 29. Sparkassen Alb Marathon 2019 Schwäbisch Gmünd

Chancen auf gute Ergebnisse und mehr Teilnehmer/innen bei gutem Wetter

Nachdem es im letzten Jahr durch eine extrem schlechte Wetterprognose einen Teilnehmerrückgang gab, erwarten die Organisatoren dieses Jahr wieder einen "Goldenen Oktober-Tag" zum 29. Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd am 26. Oktober und deutlich mehr Teilnehmer/innen. Die derzeitige Wetterprognose sieht mit 8 bis 16 Grad und teilweise Sonne sehr gut aus.

Der Hauptlauf beim Alb Marathon ist der 50km Sparkassenlauf. Er führt auf herausragend schöner Strecke über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen mit 1100 Höhenmetern. Der Sparkassen Alb Marathon wird von der DJK Schwäbisch Gmünd mit Unterstützung zahlreicher Vereine organisiert und von Sponsoren mitgetragen. Der Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd ist eine der größten Ultramarathonveranstaltungen Deutschlands und durch die Verbindung mit dem Europacup Ultramarathon auch in europäischen Nachbarländern bekannt. Sportlich liegt der Reiz der Veranstaltung vor allem in der charakteristischen Strecke, die es sowohl Straßen-, als auch Berg- und Ultraläufern erlaubt, ihre jeweiligen Stärken auszuspielen - und alle gegeneinander eine ehrliche Siegchance zu haben. Mehr Informationen und Fotos gibt es unter www.albmarathon.de.

Meldestand

Nach Abschluss der Voranmeldungen zum 17.10. haben sich (mit Stafetten) **945** Läufer/innen angemeldet. Das bedeutet, dass gegenüber dem Vorjahr auf den 25 und 50km-Distanzen mit mehr Läufer/innen zu rechnen ist.

Eine weitere Zunahme der Teilnehmerzahlen ist durch das **Angebot für Genussläufer/innen** zu erwarten. Sie wollen sich nicht durch die Schlusszeiten von 3:40h für 25 km am Hohenrechberg bzw. 7:30h für 50km unter Druck setzen. Ihnen wird ein Vorausstart um 9 Uhr angeboten. Die Teilnehmer/innen laufen zusammen in einer Gruppe bis der Erste des Hauptlaufs überholt. Sie werden in einer separaten Zieleinlaufliste über 25 oder 50 km geführt, erhalten eine Medaille und Urkunde. Es erfolgt aber keine Wertung im Hauptlauf. Wer sich die Höhenmeter und die Distanz zutraut, kann diesen langen Berglauf mit seinen schönen Aussichtspunkten zum Saisonabschluss also auch ohne Zeitdruck genießen.

Nachmeldung ist möglich im Wettkampfbereich "Prediger" am Freitag 25.10. von 17 bis 20 Uhr und Samstag von 7 bis 9 Uhr sowie für 10 km Umicore-Lauf mit Intersport Schoell Stafettenlauf für Jugend und Senioren ab 60 und 1,7km DJK Jugendlauf bis 10.45 Uhr.

Favoriten

Richard Schumacher, Sieger des 50km Sparkassenlaufs im Jahr 2016, Zweiter 2017 in 3:26:50h und Dritter 2018 hat vor 2019 wieder zu starten. Er hat gute Chancen auf eine Platzierung unter den Top 3. Im September war er bei den Deutschen Meisterschaften im 100 km-Lauf in Kandel angetreten und führte bei 50km. Wegen muskulärer Probleme entschied er sich nach 90 km auszusteigen, ist aber wieder fit und will einen guten 50km-

Lauf abliefern. Ein weiterer Kandidat für die Top 3 ist Julian Beuchert, Sieger des Mozart-100 km-Laufes 2019 mit über 200 Teilnehmern und über 2.000 Höhenmetern. Dieser Lauf war sein erster Ultramarathon. Von Haus aus ist er Triathlet.

Bei den Damen über 50km ist die Favoritin für den Sieg im Europacup Ultramarathon 2019, Heidi Abendschein eine Kandidatin für den Sieg beim Alb Marathon. Auch Branca Hajek, Siegerin von 2016, ist am Start und hat Chancen auf einen Podestplatz. Allerdings sind ihr in den letzten zwei Jahren keine herausragenden Ergebnisse im Ultramarathon gelungen, sodass ihre Chancen schwer einzuschätzen sind. Nachmeldende „Überraschungsgäste“ sind natürlich nie auszuschließen, wie es im letzten Jahr die Siegerin Suse Hagelauer mit 4:12:56 war. Sie wurde im Mai beim Rennsteig-Marathon mit 3:19:46 Zweite.

Beim **Gmünder Tagespost Rechberglauf über 25km**

Favorit über 25km ist Benedikt Hoffmann, letztjähriger Sieger über die 50 km, der eine Nachmeldung angekündigt hat. Er wurde 2019 Sieger beim Stilfserjoch- und Zermatt-Marathon. Bei der 50km-Weltmeisterschaft in Rumänien kam er mit 2:55:05h auf Platz 13 und wurde 2. mit der Deutschen Mannschaft. Er will in einem der kommenden Jahre seinen Sieg auf der langen Strecke wiederholen.

Es werden an der Spitze des Feldes weitere gute Läufer/innen erwartet die auch mit den zu bewältigenden Höhenmetern bergauf aber auch bergab klar kommen. Jonas Lehmann, SG Stern Sindelfingen, ist zwar noch nicht bei den Voranmeldern dabei. Er hatte aber schon 2017 als Sieger in 1:34:00 (bei schwierigen Bedingungen) angekündigt, dass er bei guten Bedingungen den Streckenrekord von Endisu, Getachew, Quelle Fürth, mit 1.31:15h aus dem Jahr 2016 angreifen will. Jonas war 2016 in 1:31.25h als Zweiter auf dem Hohenrechberg gewesen. Auch andere schnelle Läuferinnen und Läufer überlegen, insbesondere bei guten Wetterbedingungen, eine Nachmeldung.

Im **10 km Umicore Lauf** ist nach dem Stand der Voranmeldungen Johannes Großkopf Favorit bei den Männern. Es könnte jedoch sein, dass der Vorjahressieger Getachew Endisu wieder nachmeldet. Bei den Damen lässt sich derzeit nicht sagen wer hier gewinnen könnte. Es ist allerdings zu erwarten, dass noch interessante Meldungen kommen und es im Zieleinlauf wieder spannend wird, denn der 10km- Lauf ist derjenige Lauf mit dem höchsten Anteil an Nachmeldern. Bei der Sonderwertung „Stärkste Mannschaft“ liegt bisher Umicore Galvanotechnik vorne.

Auch für Läufer/innen und Power-Walker/innen von Lauf Geht`s ist der Lauf mit einer Schlusszeit nach 1:45h eine Chance die in fleißigem Training in diesem Jahr erworbene Kondition noch einmal auszutesten.

Auf der **10km-Strecke ist auch die Teilnahme am Intersport Schoell Stafettenlauf für zwei bis drei Läufer/innen** als Jugendstafette (Jahrgang 1996 und jünger) oder Seniorenstafette (Jahrgang 1959 und älter) möglich. Wechselzone ist jeweils am Anfang bzw. Ende des Hölltals.

Von der **DJK Schwäbisch Gmünd** sind dieses Jahr 15 Herren über 50 km am Start und hoffen auf gute Mannschaftsplatzierungen. Bei den Damen sind bisher nur 3 gemeldet die alle

durchkommen müssten wenn es zu einer Mannschaftsplatzierung reichen soll. Über 25km sind es bisher 12 Herren und 6 Damen. Beim 10km Umicore-Lauf sind von der DJK bisher 1 Dame und 3 Herren angemeldet. Sie hoffen wie die andere DJK-Läufer/innen in erster Linie auf gute Platzierungen in ihren Altersklassen.

Beim **50 km Reich-Jaiser Stafettenlauf** für Betriebs- und Freizeitmannschaften (keine Leichtathletikvereine) ist nicht die gelaufene Zeit das Wichtigste, sondern die Freude am Laufen in einer herrlichen Landschaft und das Gemeinschaftserlebnis. Die Laufzeiten der Stafetten lagen in den Vorjahren zwischen 3:20 und 6:30 Stunden. Bei einem Zielschluss 7:30 h nach dem Start um 10 Uhr (also 17:30h) ist es also auch für langsamere Stafetten kein Problem, im Zeitrahmen zu bleiben.

Bei diesem Stafettenlauf können sich bis zu 10 Läufer/innen die anspruchsvolle Strecke mit 50 km und 1.100 Höhenmetern über die 3 Kaiserberge teilen. Beim Wechsel wird einfach die Startnummer mit RFID-Transponder zur Zeitnahme (am Startnummernband - mit Clipverschluss) der nächsten Läuferin oder Läufer übergeben. Die Wechselstellen auf der 50km-Strecke sind frei wählbar. Eine Orientierung an den Verpflegungsstellen ist vorteilhaft. Informationen über die Streckenführung und Antworten auf die häufigsten Fragen finden sich auf der Webseite www.albmarathon.de. Wie schon bei den anderen Jahren mit Remstal-Marathon und Alb Marathon Schwäbisch Gmünd im Monatsabstand ist die Meldezahl der Stafetten beim Alb Marathon niedriger als sonst.

Ausdauersportsymposium

Am Vorabend des Laufs gibt es das von der AOK präsentierte traditionelle **Ausdauersport-Symposium**.

Dieses Jahr referiert Dr. Wolfgang Feil zum Thema "**Wie bekomme ich mehr Ausdauer und mehr Leistungskraft?**". Er behandelt die neue Dr. Feil Mitochondrien-Strategie und die Frage: Wie kann ich durch eine gezielte Ernährungs- und Trainingssteuerung meine Mitochondrienzahl innerhalb von wenigen Wochen verdoppeln? Diese führt zu einer starken Verbesserung der Ausdauerleistung, der Fettverbrennung und zu einer Stärkung des Immunsystems.

Cupwertungen

Der 50km Sparkassenlauf ist auch dieses Jahr letzter und entscheidender Wertungslauf im aus 9 Läufen bestehenden **Europacup Ultramarathon**. www.europacup-ultramarathon.eu/ Dort ist auch die Ausgangslage vor dem letzten Rennen zu ersehen.

Die Strecken für Einzelläufer/innen über 10, 25 und 50km sind Teil des **Ostalb Laufcups**. Wer auf den genannten Strecken, sowie mindestens 3 anderen Läufen des Ostalblaufcups erfolgreich im Ziel ankam, wird mit einem Preis belohnt und zur Abschlussparty des Ostalb-Laufcups eingeladen. Näheres unter www.schwaebische-post.de/ostalblaufcup

Verantwortlich für die Pressemitteilung:

Matthias Wenzel (DJK Schwäbisch Gmünd), Emmendinger Straße 7 / 79 211 Denzlingen