

Leistungen der LGler - 10/11.2016

Rainer Lauf am Lech - 23.10.2016

	Rang
Ursula Schöpf-Weigl	1./W50
Jürgen Weigl	31./M45

35. EIBSEE-HERBSTLAUF 2016 am 30.10.2016

	Rang
Franz Hiemer	12./M55

37. Crosslauf - Dinkelscherben am 30.10.2016

	Rang
Rainer Stadler	4./M50

Harburger Karablauf - 06.11.2016

	Rang
Ursula Schöpf-Weigl	1./W50
Jürgen Weigl	30./M45

RC Pfeil Augsburg – Waldlauf am 06.11.2016

	Rang
Siegfried Wiedemann	5./Gesamt
Ralf Detke	26./Gesamt
Franz Hiemer	40./Gesamt

26. Sparkassen Alb Marathon am 22. Oktober 2016 über 50 Kilometer

Nachdem ich im Jahr 2011 meinen ersten Marathon gelaufen war und anschließend noch ein paar dazugekommen waren, hatte ich mich Anfang des Jahres dazu entschlossen, meinen ersten Ultramarathon zu laufen, weshalb ich mich beim diesjährigen Albmarathon in Schwäbisch Gmünd anmeldete.

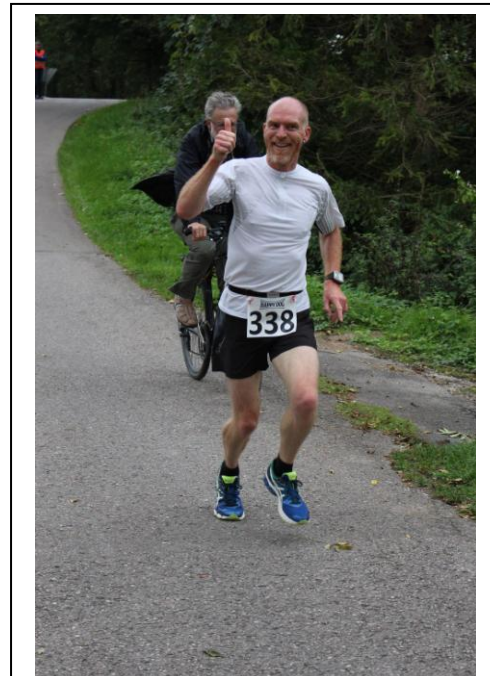
Dieser Lauf gilt als Wertungslauf im Europacup Ultramarathon DUV Cup 2016 und gehört mit 50 km zu den „kürzeren“ Ultras. Die Veranstaltung führt über eine Runde durch die Schwäbische Alb über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Hohenrechberg und Stuifen, die Gesamthöhendifferenz summiert sich daher auf über 1.100 Höhenmeter.

Nachdem es bei diesem Lauf mit der Bundesbahn etwas haperte, fuhr ich also am 22. Oktober 2016 frühmorgens mit dem Auto nach Schwäbisch Gmünd, wo mich zwar kühles, aber trockenes bis heiteres Wetter empfing. Nach dem Abholen der Startunterlagen und des Genusses eines Kaffees mit einer Schokobanane, welche mir über die lange Distanz helfen sollte, ging es also um 10 Uhr von der Innenstadt los, dies neben den Teilnehmern der kürzeren Distanzen über 10 und 25 Kilometer, zusammen mit 387 anderen Ultramarathonis.

Nach nur zwei Kilometern führte die Strecke hinaus aus Schwäbisch Gmünd und verlief parallel zur B 29, aber nicht direkt neben der Straße, sondern durch herrlich verfärbten Herbstwald, bevor es weiter nach Süden nach Wäschenbeuren und anschließend wieder nach Osten ging, wo nach 15 km der erste Berg, der Hohenstaufen, in Angriff zu nehmen war. In Anbetracht der noch langen Restdistanz war an dieser relativ steilen Steigung recht bald schnelles Gehen angesagt, ein Durchlaufen hieß in meinem Fall einen unnötig hohen Kraftaufwand. Am Gipfel des Hohenstaufen konnte an der dortigen Wendestelle kurz das Panorama bewundert werden, bevor es größtenteils am Aufstieg wieder hinunterging.

Nun folgte ein längerer Streckenabschnitt entlang einer Staatsstraße, bevor schon die nächste Steigung, nämlich der Rechberg in das Blickfeld rückte. Oben angekommen durften die Läufer des Rechberglaufes bereits in das Ziel einlaufen – sie hatten hier ihre 25 km geschafft. Für die Ultramarathonis ging es wieder bergab über welliges Gelände zur dritten Hauptsteigung des Albmarathons, dem Stuifen, an dem zuerst der abwechslungsreiche Hoh-Tchi-Minh-Pfad zu durchlaufen war, eine kurze Trailstrecke bis zum höchsten Punkt, wo wieder gewendet wurde.

Wehe dem, der das Höhenprofil nicht genau studiert hatte und der Meinung war, mit diesen drei Steigungen wäre es bereits getan – für denjenigen hielt die Streckenführung noch zwei kleinere Berge bereit, die angesichts der bereits gelaufenen 35 km und den entsprechenden Höhenmetern



Marathoner Klaus Jetzelsperger - hier beim Wertachlauf 2015 (Foto: Martin Deuringer)



10 Kilometer in Augburg - Vorbereitung auf ein Marathonjahr (Foto: Dieter Claus)

nochmal richtig in die Oberschenkel gehen konnten.

Dank der hervorragenden Organisation und der zahlreichen, sehr gut bestückten Verpflegungsstationen konnte immer genügend Energie geschöpft werden, um den Lauf gut bestehen zu können. So gerüstet waren das anschließend wellige Gelände und erst recht die letzten, leicht abfallenden 5 km bis in die Innenstadt von Schwäbisch Gmünd, wo der Lauf auch seinen Anfang hatte, zu schaffen.

Ich habe meinen ersten Ultra mit einer Gesamtlaufzeit von 5:06:40 abgeschlossen, was den 151. Platz im Gesamtergebnis und den 31. Platz in der Altersklasse M45 bedeutete. Angesichts der - trotz überwiegender Asphaltwege - tollen Strecke, der abwechslungsreichen Landschaft und der super Organisation ist dieser Lauf auf jeden Fall zu empfehlen.

Klaus Jetzlsperger

39. Augsburger AOK-Winterlaufserie 1. Lauf „Südring“ am 12. 11.2016

	Rang
Siegfried Wiedemann	1./M40
Martin Deuringer	2./M40
Matthias Claus	3./M30
Rainer Stadler	6./M50
Ralf Detke	11./M50
Hans Bücher	17./M45
Wolfram Mayer	19./M45
Franz Hiemer	9./M60
Anke Liebhart	3./W55
Karlhans Liebhart	11./M55
Andreas Meck	10./M30



Nach dem Lauf: die "LGler" waren zahlreich vertreten beim ersten Lauf der Winterlaufserie, nicht im Bild Wolfram Mayer und Rainer Stadler (Fotos: Dieter Claus)



Franz Hiemer: einer der fleißigsten Läufer der LG