

Newsletter



Mai 2017



Wings for Life World Run: Der Lauf, bei dem alle Teilnehmer das Ziel erreichen

So funktioniert's: Der Wings for Life World Run findet jährlich an einem Tag an verschiedenen Event Locations auf der ganzen Welt statt. Der Startschuss fällt überall zur exakt gleichen Uhrzeit, um 11:00 UTC – also 13.00 Ortszeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Egal ob es an deiner Event Location Tag oder Nacht ist, die Sonne scheint oder es regnet – du startest gemeinsam mit der ganzen Welt in ein großartiges Erlebnis! Wie lange und wie weit du laufen möchtest, entscheidest du ganz alleine. Eine fixe Distanz wie bei einem Marathon gibt es nämlich nicht. Stattdessen laufen alle Teilnehmer vor dem sogenannten **Catcher Car** – der beweglichen Ziellinie – davon. Dieses startet eine halbe Stunde nach den Läufern und erhöht in festgelegten Intervallen seine Geschwindigkeit.



Mit dabei am 7. Mai in München unsere Gabi Sobl und der Thomas Melchert. Gabi wurde nach 17.5 km eingefangen, was bei ihrer maladen Fitness echt super war. Der Ausdauer-Thomas schaffte sogar 30 km. Glückwunsch den beiden – und nächstes Jahr müssen wir unbedingt mit !!!!



Michael und Sebastian kämpften sich am 7.5. durch den Vorbereitungswettkampf (Battlefield Bülhertann 10km) für den Mudiator am 3.9. in Hockenheim. Von 303 Einzel-Startern erreichten sie folgende Plätze

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| | Siegerzeit 54:24 |
| 96. Michael Zilch | +26:56,641 01:21:20,854 |
| 97. Sebastian Sobl | +26:57,696 01:21:21,909 |



Norbert beim Europacup-Wettbewerb am Samstag, den 13.05.2017 - Länge 50 km und 3000 HM:
 Strecke extrem schwer. 90% der Trails in sehr rutschigem hochalpinen Gelände, teilweise über Schnee- und Eisfelder. Manche Aufstiege waren nur mit Seilsicherung möglich, ich dachte ich wär im Klettergarten. Nach 6 km hatten wir schon 600 HM in den Beinen (die Hälfte des Albmarathons). Die Durchschnittszeiten der Profis lagen bei 8 Std. Ich wollte knapp unter 10 Std. bleiben, hab ich mit 10:03:54 nicht ganz geschafft. (Hatte mich am Berg mal verlaufen und musste umkehren, das waren 1 km und 100 HM umsonst) Egal, trotzdem 1. Platz in der AK 65. S`war hart, aber scheeee!

Der Bizau Ultra Trail im österreichischen Bundesland Vorarlberg am 13. Mai 2017 mit knapp 50 km und 2990 Höhenmetern war der 3. von insgesamt 7 Wertungsläufen im 25. Europacup der Ultramarathons 2017. Dieser Lauf fand zum ersten Mal statt und es gingen 5 Läufer aus dem Ostalbkreis an den Start.

Die Einstufung des 1. Bizau Ultra Trail als "schwer" hat sich für die Läuferinnen und Läufer als durchaus zutreffend dargestellt. Die vorgeschriebene Notfall-Ausrüstung wurde vor dem Start vom Veranstalter noch genau kontrolliert, da Läufe im hochalpinen Gelände immer Risiken beinhalten. Mit plötzlichem Wetterwechsel und Kälteeinbrüchen muss gerechnet werden. Entsprechend mehr Ausrüstung, auch Wasservorräte mit 1,5 l Minimum, wurden vorgeschrieben und waren vom Start weg mitzuführen.

Kräftiger Regen in den Tagen und in der Nacht davor haben die steilen An- und Abstiege zu gefährlichen und rutschigen Passagen gemacht, die bei der Bewältigung volle Konzentration erforderten und auch zu einigen Stürzen und Verletzungen führten.

Die meisten Trails waren so steil, dass sie nur im Schritt begangen werden konnten. Mehrere Schneefelder mussten durchquert und nach oben durchstiegen werden. Seilsicherungen waren an einigen steilen Aufstiegen notwendig um die Höhendifferenzen überhaupt sicher zu bewältigen. Zum Start fiel noch ein leichter Nieselregen, der sich aber sehr schnell legte. Im weiteren Verlauf kam die Sonne immer mehr hinter den Wolken hervor, so dass auch am höchsten Punkt der Strecke, bei über 1700 m, angenehme Temperaturen herrschten. Landschaftlich ist dieser Lauf ein Genuss und hat die Läufer für ihren hohen Krafteinsatz entschädigt.

Bei diesem Trail-Lauf in Bizau kamen von insgesamt 85 Angemeldeten 16 Frauen und 64 Männer ins Ziel. Die letzten Teilnehmer nach über 10 Stunden, geschuldet der sehr anspruchsvollen Strecke. Erster im Ziel war der Deutsche Matthias Dippacher vom Team Dynafit in 5:28:51. Bei den Frauen hat Andrea Feuerstein-Rauch vom Veranstalter SV Bizau in 6:13:51 gewonnen und lies damit als 8. in der Gesamtwertung auch den größten Teil der männlichen Konkurrenz hinter sich.

Die alpine Strecke südöstlich des Bodensee wurde von Teilnehmern aus Deutschland (56), Österreich (9), Frankreich (4), Schweiz (3), Großbritannien (3), Spanien (1), Rumänien (1), Ungarn (1) und der Türkei (1) bewältigt. So zeigt sich dieser Lauf von Beginn an, als international gut aufgestellt und von der Ultra-Läuferszene akzeptierter Lauf und dies ganz im Sinne des Europacups der Ultramarathons. Um in die Endwertung des Europacups zu gelangen sind 3 erfolgreiche Wertungsläufe erforderlich. Der nächste Wertungslauf findet am 9. Juni in Biel/Bienne (Schweiz) statt, die 100- oder 56-km-Distanz. Wer sich näher über die Europacupläufe informieren will, kann dies am besten über www.europacup-ultramarathon.eu tun.

Marc Slonek (Aalen), 5. M40 in 7:59:40

Norbert Hahn (DJK Schwäbisch Gmünd), 1. M65 in 10:03:54



Die Schramels und Schriebs beim Schlierseelauf 20.5.17

7.5 km Walking

Ellen und Dagar kamen mit ihren Stöckchen in 1 Std. 14 Min. ins Ziel und wurden bei den Frauen 21. und 22. bzw. in de AK 4. und 5.

Halbmarathon – 21,1 km

Rainers letzter Test vor seinem Marathon am 3.6. – er erreichte mit tollen 2:01.76 Std. das Ziel und wurde 31. in seiner AK
gefolgt vom Michael, der in 2:14.18 als 39. seiner AK das Ziel überquerte

„gut gemacht Jungs und Mädels“



Dieter Heier beim Welzheimer Waldlauf am 20.5.17

Und noch ein Lauf am Samstag, den 20. Mai – Dieter allein in Welzheim. Michaela musste verletzungsbedingt absagen, so musste Dieter die Halbmarathonstrecke alleine bewältigen und kam auf der neuen Strecke, die hügeliger als sonst war, im 2.04 Std. ins Ziel. Den Marathon in Welzheim gibt es leider nicht mehr. Gratulation Dieter für dein „einsames Rennen“!!!



Fladenlauf in Bargau – auch am 20.5.17

10.4 km mit 3x den Berg hoch....also kurz und knackig....
 Unser Bester war wieder mal Thomas mit 52.15 Min., der damit 12. von 31. gestarteten Männern wurde – Alterklassensiege gab es keine extra
 Harald kam nach 1.06.58 Std. ins Ziel – gefolgt von Alexander in 1.09.36 Std.

Unter den 10 gestarteten Frauen kam Elke als 5. in 1.01.04 Std. ins Ziel geflitzt – Claudia (Rock'n'Roll Freundin von Elke aus Stuttgart) lief zusammen mit Harald in 1.06.58 Std. ein und Nicole in 1.09.35 Std..

Bei den sieben 2er Staffeln teilten sich die Strecke Angelika und Anita, sie kamen nach 1.13.35 durch die Ziellinie. Ausserdem gab es nur noch je 3 Stöckler- /innen.

Also ein ganz heimeliger Lauf mit nur 61 Starter/innen, der nur 8 Euro Startgeld kostete und im Ziel gabs noch einen halben Fladen geschenkt – im Wert von 4 Euro....

Termine 2017

25. Mai Kuchen RTF

18. Juni Birenbach?

25. Juni Stuttgart Lauf 21,1 / 7 km Staffel-Halbmarathon und NW

25. Juni Alb - Extrem - Radmarathon

01. Juli Stufenlauf Wißgoldingen 11 km und 9 km NW

02. Juli Eselsburger-Tal-Lauf mit 21,1 und 10/5 km sowie Walking 10/5 km

08. Juli Süßener Stadtlauf 10 km

15. Juli Reschensee-Lauf 15,3 km Anmeldefrist bis 9.7. - 32 Euro, dann 50 Euro

03. September Tough Mudder / Mudiator in Hockenheim

17. September Tegernseelauf – Anmeldefrist bis 1.6. bzw. 5000 TN, 21,1 km 44 € / 10 km 40 €

21. Oktober Alb Marathon