

Der Roadrunner - November 1998

Inhaltsverzeichnis

Interessante Lauftermine

[Der Ballon d'Alsace im Regen - Bericht von einem "Trainingslauf"](#)

[The crazy peak experience - Neuauflage des Swiss Alpine Marathons in Davos](#)

[Nacht-Marathon Klagenfurt - 22.08.1998](#)

[Beim 7. Olympiapark Staffel-Marathon am 4.10. waren "Läuferblosn", "Photo Jogger" und "Hosewackler" unterwegs](#)

[Erster Wachau Marathon am 20.9.1998](#)

[25 Jahre Berlin Marathon, ein Weltrekord und Erinnerungen](#)

[Kranich-Lauf auf der Insel Rügen](#)

[Gröbenbachlauf am 18.10.98](#)

[BLV Unterfranken-Marathon-Meisterschaft am 4.10.98](#)

[MRRC-Frauen-Power beim Lady-Running am 25.10.98](#)

[Der schmale Grad der Tugend - Ich muß immer gewinnen, oder?](#)

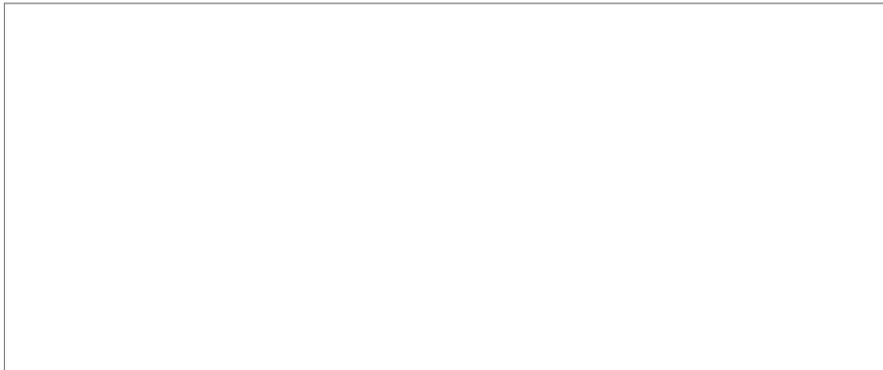
[Erster Internationaler Karthago Marathon am 1. November 1998](#)

[TAK Vierkampf 1998](#)

[Viktor Adamczyk - ein Interview mit Siegfried Bienk](#)

[Homo Currens](#)

Impressum



Interessante Lauftermine

06. Dezember	Pfaffenhofen	7,5 km
13. Dezember	Ismaning	11.860 m
20. Dezember	München Sri Chinmoy	10 km
31. Dezember	München Silvesterlauf	10 km
17. Januar	Ismaning	16.400 m
21. Februar	Ismaning	HM

Der Ballon d'Alsace im Regen - Bericht von einem "Trainingslauf"

Elsaß. Erinnerung an alte Zeiten: Vom damaligen Wohnort Frankfurt ein Katzensprung. Jede nur mögliche Gelegenheit ergriffen, feuchtfröhlich Abende bei Riesling, Gewürztraminer, Eau de Vie und der einen oder anderen

Gauloise zu verbringen. Wenn Zeit blieb, wurden auch die Sehenswürdigkeiten der Gegend besucht. War da nicht etwas mit einem Riemenschneideraltar in Colmar? Das Münster in Straßburg?

Tempi passati! Heute sind wir Asketen. Wir laufen! Je länger, je lieber! Und dann auch noch bergauf! Auch das geht gut im Elsaß. Szenenwechsel. Davos. Ein Ultramarathon hat's mir angetan. 74,5 km lang, wie man hört. Rauf und runter. Hier ist auch noch eine Rechnung offen: Im letzten Jahr noch kurzfristig umgestiegen auf den kurzen Lauf. Feigheit vor dem Feind. Für so etwas braucht man Trainingsläufe, lange und auch solche bergab und bergauf, oder alles in einem: der Marathon de Ballon d'Alsace in Masevaux im Elsaß, angeblich der schwerste Bergmarathon Europas. Lächerlich! Schließlich hat man den Jungfrau Marathon locker in vierdreiviertel Stunden abgehakt. Also auf nach Masevaux. Der Berg ruft mal wieder. Los gehen soll's vom Col Hundsrück etwa 10 km von Masevaux entfernt. Ziel nach einer großen Runde von 42 km (oder waren es mehr? Jedenfalls kam es mir am Ende so vor!) war Masevaux, dazwischen als Kulminationspunkt der Ballon d'Alsace. Beim Start um 9.00 Uhr Wind und leichter Regen. Was soll's. Nach dem Wetterbericht wird es besser.

Die ersten vier bis fünf Kilometer geht's mäßig bergan, angenehmer Forstweg, gut zu laufen, trotzdem: Man hält sich zurück, ist ja schließlich ein Trainingslauf. Die erste Steigung liegt bald hinter uns. Es wird erst einmal flacher. Eine Hochalm ist erreicht. Das Wetter scheint sich auch zu bessern. Herz, was willst Du mehr? Wir kreuzen einen Zaun. Plötzlich ist der Weg weg. Viehwiese, so weit man schaut. Querfeldein geht's weiter. Der kurze Regen hat gereicht: Elsässische Erde, Wasser und die Verdauungsprodukte elsässischer Kühe sind eine innige Verbindung eingegangen. Es spritzt nach allen Seiten. Wir sehen aus wie die Schweine. Alles nur äußerlich. Nur die Harten kommen in den Garten. Außerdem ist da die erste Versorgungsstelle und dahinter wieder der Weg - eine glatte Übertreibung, wie sich wenig später herausstellen sollte, Bergziegenpfad wäre eher angebracht. Wo keine Steine im Weg liegen, stolpert man über Wurzeln, dazwischen Schlammflöcher. Der Wald öffnet sich. Ein Schotterfeld wird gequert. Links geht es ca. 200 m steil nach unten. Phantastische Aussicht auf den unten liegenden kleinen Waldsee. Nur nicht stolpern jetzt. "Chemin dangereux!" Ein Schild warnt vor zu forschem Weiterlaufen. Zu allem Überfluß jetzt auch noch eine kalte Dusche von oben! Der Untergrund wird zu Schmierseife. Die Qual nimmt kein Ende. Wann kommt endlich dieser Sch...ballon? Ich habe genug von Erlebnisläufen. Ich steige aus. Endlich: der Ballon d'Alsace und die nächste Versorgungsstelle. Warmer Tee, Honigkuchen und die eidesstattliche Versicherung, daß es ab jetzt besser werde, überzeugen mich weiterzumachen. Der Regen hat aufgehört. Durch dichten Nebel geht es über die Vogesenhochfläche. Die riesigen Pfützen auf dem Weg stören uns schon lange nicht mehr. Naß sind wir sowieso.

Der Weg wird tatsächlich breiter und ist besser zu laufen. Trotzdem, man scheint nicht vorwärts zu kommen bei dem ständigen Auf und Ab. Hin und wieder kommt uns ein Aussteiger entgegen, der zum Ballon zurückgeht, von wo eine Straße ihn oder sie direkt zum Ziel führt. Ewig haben wir keine Mitläufer mehr gesehen im dichten Gestrüpp. Jetzt fangen wir die ersten Fußkranken ein.

Die Stimmung hebt sich: KM 36. Die letzte Versorgungsstelle. Die Betreuer von der Feuerwehr in Masevaux haben gegen die Kälte ein Lagerfeuer angezündet. Die letzten sechs Kilometer rennen wir wie von Sinnen bergab ins Ziel. Im örtlichen Schwimmbad befreien wir uns von den Dreckkrusten.

Als wir Masevaux kurz darauf Richtung München verlassen, scheint die Sonne. Ein Superlauf! Was ist schon der Swiss-Alpine?

Karlheinz Schmitt-Rau

The crazy peak experience - Neuauflage des Swiss Alpine Marathons in Davos

Die Vorüberlegung

Mit einer aufgepeppten Werbekampagne und den schlagkräftigen Kürzeln K30 (Landwasserlauf), K42 (Marathon) sowie K75 (beides zusammen und noch etwas mehr) lockte der Veranstalter des Swiss Alpine auch in diesem Jahr einige Liebhaber solcher Veranstaltungen in die Davoser Landschaft. Auch einige MRRCl'er konnten es nicht lassen!

Nachdem ich im letzten Jahr bei schlechtem Wetter und mit garstigen Halsschmerzen den Landwasserlauf ertrabt hatte, stellte ich mir für dieses Jahr rotzfrech das Ziel: Wenn schon, dann aber bitte den ganzen Lauf! Alles ist ja bekanntlich machbar - nichts wie los mit dem Training.

Die Vorbereitung

Nach dem Hamburger Marathon waren dann nur noch adäquate hügelige Strecken angesagt: Das Tegernseer Tal bietet genügend Möglichkeiten, Berg- und Gefällstrecken zu trainieren - wunderschöne Landschaft inklusive. Für die extra langen Läufe suchten wir uns Landschaftsmarathons "mit Profil" aus - nicht zuletzt wegen der optimalen Verpflegung entlang der Strecke.

Welsch Marathon am 3. Mai 1998 in der Südsteiermark, ca. 1100 Höhenmeter, Hitze, bergauf und bergab über flirrende Asphaltstrecke. Traumhaft - ich werde zweite meiner Altersklasse (dumm, daß es hier keine Altersklassenwertung gab)!

Limesmarathon in Welzheim am 24.5.98, ca. 200 Höhenmeter, Wärme, hügeliges Gelände. Ich werde vierte in meiner Altersklasse - auch gut!

Stockholm-Marathon am 7.6.98. Zugegeben, in der Planungsphase ein kleiner Ausrutscher, aber schon lange vorher gebucht. Schwüle, Chaos mit 13 000 Teilnehmern ohne Chip, persönliche Zeitnahme bei Kilometer eins: stattliche neun Minuten ... den Rest lassen wir lieber unausgesprochen. Immerhin kamen nach mir noch 7 000 Teilnehmer ins Ziel.

Marathon de Balon d'Alsace am 14.6.98 in Masevaux, ca. 1400 Höhenmeter hinauf zum Balon, zurück Gefälle mit ebensolchen Höhenmetern. Schmale Pfade, ausgewaschenes Wurzelwerk, schlüpfrige Steine und strömender Regen über die gesamte Distanz überzeugen dich schnell, daß das Prädikat "härtester Marathon Europas" zutreffend ist. Alte Ängste, als letzte Läuferin ins Ziel zu kommen, kehren wieder. Man läuft alleine, die Strecke will nicht enden, es können unmöglich 42 km sein! Dann endlich geschafft - 4 Läufer sind noch hinter mir. Von 198 Teilnehmern kam die Hälfte ins Ziel, nur 8 Frauen finishten, ich werde vierte meiner Altersklasse - diese Wertung erschien angesichts all der Anstrengungen völlig bedeutungslos.

Der letzte Trainingslauf vor dem Tag X: In einem Mountainbikeführer fanden wir eine knüppelharte Strecke rund um den Guffert beschrieben, bei der sich Steigungen und Gefälle die Waage halten. Hitze, Durst und Gummibeine lassen nach 40 km Zweifel aufkommen, ob mein Vorhaben zu realisieren wäre. Zeugnisstress, nervige Schüler, drückende Schwüle in München überzeugten mich rasch davon, daß etwas Abwechslung gut tun würde. Karlheinz war schon eine Woche zuvor nach Davos gereist, sondierte die Lage, schlug besorgt die Stirn in Falten und meldete mich nach. Es interessierte mich überhaupt nicht, daß es dem Veranstalter zwei Tage vor dem Lauf gelungen war, die eigentliche Distanz des K75 bekanntzugeben: Die Strecke war nun mit 78 km ausgewiesen. Wer sich so etwas in 12 Stunden nicht zutraue, möge sich eben auf die kürzeren Läufe ummelden - so der recht arrogante Kommentar der Verantwortlichen.

Der Lauf

Für den Lauftag war die Wetterprognose bestens: geringe Gewitterneigung, Temperaturen bis 30° C. Na, wer sagt's denn. Nach dem letztjährigen Fiasko bei strömendem Regen, sollte uns die Sonne auf den Pelz brennen. Die Kleiderfrage war schnell geklärt: kurz und luftig, dünnes Käppi als Sonnenschutz!

Wie gewohnt fiel um 8.00 Uhr der Startschuß für den K30 sowie K75 (78) und die Läuferkarawane setzte sich in Gang. Auch ich trabte langsam los und freute mich riesig über Ingrid und Richard, die mir auf der Davoser Hauptstraße plötzlich zuriefen und viel Glück wünschten. Über den gesamten ersten Teil der Strecke bis nach Filisur (Km 30) sparte ich meine Kräfte, ließ alle bei starken Gefällstrecken an mir vorbei donnern, um sie dann später an der nächsten Steigung einzuholen. Zwischen Filisur und Bergün hatte man die Strecke abgeändert, man lief über die Straße mit langgezogener Steigung. Hier begann für viele der Kampf (auch gegen die Zeit). In Bergün, dem Startpunkt der Marathonstrecke, wurden wir Läufer frenetisch angefeuert, optimal versorgt und mit besten Wünschen für den weiteren Lauf zum Dörfchen Chants geschickt.

Ab diesem Punkt (km 45) war die Streckenführung neu (crazy?) und führte zur Keschhütte (km 53), dem höchsten Punkt mit 2632 Höhenmetern unterhalb des Piz Kesch (peak experience?). Anfangs war die Steigung gut zu laufen, später kamen holprige Steilstücke und ein schmaler Bergpfad. Alles in allem bis dahin ein optimaler Lauf und keine nennenswerten Schwierigkeiten.

Doch dann kam alles etwas anders! Mußten bis dahin die Läuferleiber ständig gekühlt werden, war ein Anhalten an jeder Versorgungsstation bis dahin absolutes Muß, änderte sich das Wetter innerhalb kürzester Zeit. Gerade hatte ich mein Käppi in einen Wassertrog getunkt, um so für Abkühlung auf dem Kopf zu sorgen, wurde es plötzlich recht frisch, Wolken zogen auf, es donnerte und fing an zu regnen. Mein erster Gedanke war: bravo, endlich weniger schweißtreibende Temperaturen!

Das alles spielte sich kurz unterhalb der Keschhütte ab. An der Keschhütte angekommen, hatte ich meine Meinung gründlichst geändert, fror erbärmlich und zog dankbar den schicken Plastiksack über den Kopf, um nicht noch weiter auszukühlen. Auch die nächste Etappe (ca. 7 km) zum Scalettpass über einen alpinen Panoramapfad mußten zu schaffen sein, doch dieser Weg sollte ein hartes Stück Arbeit werden. Auch als recht trittsicherer Mensch nervte es schon, ständig zwischen Felsbrocken umherzuhopsen. Der Regen hatte mittlerweile bedenkliche Formen angenommen, es graupelte, der Wind piff, Rinnsale wurden innerhalb kürzester Zeit Sturzbäche, auf dem

Pfad sammelte sich knöcheltief das Wasser, Steine wurden glitschig. Von Panorama keine Spur: links ging's steil nach oben, rechts (besser nicht hinsehen) rasant nach unten; an ein Überholen langsamerer Weggefährten war auf dieser Passage überhaupt nicht zu denken. Die Kälte kroch bis in die Haarspitzen, die Zähne klapperten im Gleichtakt mit dem Prasseln der eisigen Tropfen auf die Folie, die schon längst keinen Schutz mehr bot. Irgendwann war dann der Scalettapass in Sicht, Optimismus flackerte auf, nur noch ein Bergbach und dann ... Schwuppdwupp, hing ich mit den Armen an einem Felsbrocken und stand mit den Beinen bis zu den Knien in eiskaltem Wasser.

Die Verpflegungsstelle am Scalettapass war ein Ort des Grauens - vor Kälte schlotternde Kreaturen, die von Helfern warmgerubbelt wurden; völlige Erschöpfung zeichnete viele Gesichter; ständig startete/landete der Hubschrauber, um die vollends Entkräfteten abzutransportieren. Ich will einem Helfer berichten, daß die Strecke zum Paß durch das Wetter gemeingefährlich wäre, doch nichts geht mehr. Meine Stimme kippt, ich zittere, drücke ganz heimlich ein Tränchen, bin tapfer und lasse mich auf die letzten 18 km schicken. Vorsichtig stochere ich durchs felsige Gelände, aus Furcht mich jetzt noch auf der Gefällstrecke zu verletzen. Das Wetter besserte sich mit jedem Höhenmeter, den es bergab ging, der Spuk war bald vorbei, der Regen hörte auf - die Sonne und ich lachten wieder um die Wette.

Ab Dürrboden (km 65) konnte man locker und leicht die verbleibenden Kilometer ins Ziel nach Davos traben. Wen kümmerte es da noch, daß der Weg über schlammige Weiden führte, während parallel dazu die Asphaltstraße zu sehen war. Etwas mehr Flexibilität seitens des Veranstalters wäre halt schon wünschenswert gewesen. Auch die letzten drei Kilometer mochten so manchem als Schikane vorgekommen sein, mir war's egal: Davos lag vor mir, ein kleiner Schlenker mit kurzen Steigungen durch den Wald, die letzte Kurve, Leute klatschen, das Stadion ist nahe, Ansage im Lautsprecher, Karlheinz winkt, ich hüpfte wie ein Jojo über die Matte im Zielbereich und bin überglücklich. Auch Richard läuft freudestrahlend ein. Alle MRRCCler haben diesen Wahnsinnslauf heil überstanden.

Später erfahren wir, daß für die Eliteläufer die Witterungsbedingungen an diesem Tag optimal waren. Aber wen kümmert das schon!

Resümee:

Die neue Strecke ist keinesfalls einfacher. Die Kilometerangaben sind unzuverlässig. Der Alpintrail zwischen Keschhütte und Scalettapaß ist schon bei gutem Wetter nicht zu unterschätzen, bei schlechten Witterungsbedingungen gemeingefährlich und nicht zu verantworten. Im Stadion wurde bekanntgegeben, daß man den Lauf ab einem bestimmten Zeitpunkt an der Keschhütte abgebrochen habe. Eine sicher richtige Entscheidung; nur mußten die ohnehin schon entkräfteten Läufer bergab zurück nach Chants gehen, um dort in den Bus steigen zu können. Alles in allem sollte der Veranstalter das verrückte Experiment noch einmal überdenken und zum Wohle der Läufer die altbewährte "Sertigstrecke" neu beleben: Don't be crazy! Safety first!

Friederike Rau

Die Ergebnisse der MRRCC-Läufer:

K 42		K 75	
Peter Theimer	4:07	Richard Sautter	7:51
Norbert Erdmann	9:26	Horst Weese	9:41
		Karlheinz Schmitt-Rau	10:16
		Friederike Rau	11.17

Nacht-Marathon Klagenfurt - 22.08.1998

Motivation für diese Veranstaltung war, daß es mal einen Wettkampf sein sollte, bei dem es nicht auf Bestzeiten ankam, sondern darauf, einen "long jog" unter Wettkampfbedingungen zu laufen, sozusagen ein Trainingslauf in der direkten Vorbereitung auf einen späteren richtigen Wettkampf. Außerdem versprach die Bezeichnung Nacht-Marathon einen besonderen Anreiz.

Zum Startschuß um 18.30 Uhr hatten sich bei Sonnenschein und 22°C etwa 1000 Läufer/innen auf die Marathon- und Halbmarathondistanz begeben. Bei der Strecke handelte es sich um einen ebenen Stadtkurs, der dreimal zu durchlaufen war. So konnte man zumindest in den ersten beiden Runden einen Großteil der Sehenswürdigkeiten entdecken. Verpflegungsstellen waren alle 5 km aufgebaut, die man aufgrund des Andrangs in der ersten Runde durchaus etwas großzügiger hätte einrichten können. Die Zuschauermasse war natürlich am größten im Start-/Zielbereich im Zentrum der Altstadt, das von den Läufern insgesamt auf der Langdistanz sechsmal passiert wurde. Auf der Strecke selbst nahm das Interesse von Runde zu Runde ab, woran der so langsam einsetzende Regen nicht unerheblichen Anteil gehabt haben dürfte. Auch die Läufer­schar nahm nach etwa anderthalb Runden rapide ab, was aber nicht am Einbruch der Dunkelheit oder des Regens lag, sondern daran, daß sich der überwiegende Teil für die Halbdistanz entschieden hatte. Und je länger das Rennen dauerte, um so mehr hatte man Mühe, überhaupt noch jemanden vor sich in der Dunkelheit auszumachen. Die Organisatoren waren zwar bemüht, die Strecke mit Fackeln und Lichterketten etwas freundlicher zu gestalten, aber der stärker werdende Regen und Wind trugen nicht dazu bei, das Ambiente zu genießen. Auch ich merkte nach gut 30 Kilometern, daß es etwas anderes ist, einen langen Trainingslauf zu machen oder über die volle Distanz zu gehen. Marathon ist eben Marathon und so waren die letzten 10 Kilometer anstrengender als vorher gedacht. Allerdings drückten die witterungsbedingten Umstände und leichte gesundheitliche Probleme das Wohlbefinden. Schließlich erreichte ich kurz vor 22 Uhr das Ziel, empfangen von einigen unentwegt ausharrenden Zuschauern und einer Kamera, die jeden Finisher auf einer großen Videowall zeigte, auch den Sieger aus Ungarn, der immerhin 2:26 h brauchte. Als Präsent gab's symbolischerweise eine Kerze in Pyramidenform mit Halter. Nach ausreichender Energiezufuhr ging es dann fröstelnd ins nur wenige Minuten entfernte Hotel zum Duschen. Kalt war es inzwischen auch geworden. Folglich hielt sich die Begeisterung in Grenzen, anschließend nochmals den Zeltbereich mit Festbetrieb aufzusuchen.

Trotzdem war diese Art der Veranstaltung mal wieder etwas völlig Neues, was man auch einmal mitgemacht haben sollte. Sonntags konnte ich mich dann im Zug auf der Fahrt durch das wunderschöne Kärntner Oberland so richtig entspannen - bei strahlendem Sonnenschein übrigens.

Klaus Naves

Beim 7. Olympiapark Staffel-Marathon am 4.10. waren "Läuferblosn", "Photo Jogger" und "Hosewackler" unterwegs

Gäbe es einen Preis für den kreativsten Mannschaftsnamen beim 7. Staffel-Marathon der Münchner Road Runners am 4. 10. 98 im Olympiapark, würden wohl die Teams auf den hinteren Rängen siegen. Dann wären z.B. die "Allinger Rennsemmeln" ganz weit vorne. Oder wären es vielleicht die "Sitzpinkler", "Andromeda" oder möglicherweise die "Rundumläufer"? Auch die verschiedensten Tierarten haben sich scharenweise gemeldet: "Vereinigte Zugvögel", "Albatrosse" und "Partenkirchner Rennmäuse". Es bleibt zu hoffen, daß es den Staffeln beim Laufen so viel Spaß gemacht hat, wie beim Taufen ihrer Vierer-Mannschaft.

Was ist ein Staffel-Marathon? Auf der 2026 m langen Strecke wechseln sich die vier Staffelmittglieder Runde für Runde ab. Nach insgesamt 21 Runden erreichen sie zusammengerechnet die Marathondistanz von 42,195 km. Gewonnen haben in diesem Jahr "Schninders Knechte" (Gerhard Blechschmidt, Jan Michael Straker, Torsten Martin Högl, Thorsten Camman und Markus Huber) mit einer Zeit von 2:13:28. Zweite Mannschaft wurde der TSV Ergoldsbach (Christian Schutz, Martin Högl, Rudolf Irber, Matthias Ewender) mit 2:14:18, dicht gefolgt von Läufern des "Bayern Express I" (Daniel Schwarz, Raphael Kiess, Alexander Bonauer, Christian Dirscherl), die mit 2:14:45 gleichzeitig die Sieger der Jugendklasse waren.

Die Damenstaffel des SC Gröbenzell (Grazyna Dukala, Gisela Landherr, Heide Immerz, Christine Dauderer) stellte einen neuen Streckenrekord mit 2:34:57 auf, den zweiten Platz belegten die "Gleissentaler Madeln" (Monika Kaiser, Gerti Brandl, Sabine Rabe, Elisabeth Oberlaschuh) mit 2:41:51 und den dritten Platz belegte der SV Germering (Sonja Neubach, Elisabeth Rosenauer, Eilwen David, Angela Neufeld) in 2:56:50.

Bei den gemischten Staffeln gewann der TSV Neuburg (Alfred Koch, Sylvia Weidenmiller, Josef Lang, Maria Herle) in 2:36:33 und in der Altersklassenwertung (Über 160 Jahre) siegte "In Team" (Michael Bäßler, Falko Will, Klaus Schäfer, Christoph Herle) mit 2:24:28. Insgesamt nahmen 90 Staffeln bei 8°C kühlen Temperaturen, aber niederschlagfreiem Wetter teil.

Für Einzelstarter gab es die Herausforderung eines aus 21 Runden bestehenden Herbstmarathon. Obwohl es vielen schwer fallen dürfte, sich 21 Runden im Kreis zu drehen, liegen die Vorteile auf der Hand: alle 2 km erhält man Verpflegung und die Zwischenzeit. 1998 lief eine Frau den Männern den Rang ab: Bernadette Hudy wurde Gesamtsiegerin in einer Zeit von 2:48:36. Andreas Hendel belegte den zweiten Platz mit 3:09:31 und Dietmar Mücke wurde mit 3:11:23 Dritter.

Aus Hamburg kamen Jeannine Rathjen, Handicap-Läuferin, die eine persönliche Bestleistung von 4:13:01 erreichte, sowie Horst Preisler, der 4:17:15 lief und somit etwa 840 Marathons in seiner Laufkarriere bewältigt hat. Als Anerkennung erhielten die bestplatzierten Staffeln und Einzelstarter wertvolle Preise dank der großzügigen Unterstützung zahlreicher Sponsoren. Und zum Schluß muß auch noch eine Staffel erwähnt werden, die zwar auf einem mittleren Platz landete, die aber an der Herzlichkeit gemessen ganz weit vorne liegt. "Dabei sei is oiß".

Die nächste Veranstaltung des Münchner Road Runner Clubs ist eine Kooperation mit dem Post Sport Verein München: der traditionelle Silvesterlauf im Olympiapark am 31. Dezember 1998. Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. (089) 40 40 33 oder Fax (089) 40 40 34.

Carol Scheunemann

Erster Wachau Marathon am 20.09.1998

Im Ziel eines Marathons beginnt die Vorbereitung auf den nächsten! Die Nennung für Krems fülle ich voll Euphorie noch am Rathausplatz in Wien aus. In der Wachau, dem schönsten Teil des Donautales, soll zum ersten Mal ein Marathon gelaufen werden. Vergessen wird, daß am gleichen Tag Berlin und die Vereinsmeisterschaft in Karlsfeld stattfindet. Man kann ja nicht überall sein.

Der Triathlonsommer verhindert eine konsequente Vorbereitung. So bleiben 14 Tage mit Tempotraining und ein längerer Lauf. Der schon länger beleidigte linke Fuß wird mit Krankengymnastik auf Wettkampfstärke gebracht. Die Anreise mit Edwin am Samstag erfolgt durch strömenden Regen. Marathonmesse und Startnummernausgabe befinden sich in der Messehalle mit wenigen Ausstellern und liebloser Atmosphäre.

Ganz lieb sind die Kinderläufe in der Fußgängerzone der Altstadt. Edwin gewinnt bei seinem sportlichen Einsatz ein Roadrunner T-Shirt und ein Alf-Buch. Abends große Nudelparty im Büml-Center, einem mehrstöckigen Einkaufszentrum mit angeschlossenem Parkhaus. Bei den Getränken, die reichhaltig angeboten werden, muß man aufpassen. Selbst der Orangensaft ist mit Alkohol! Die Selbstbedienungsschlacht um Mohnnudeln ist gewaltig. Die angereisten Roadrunner, die Familien Bachmann, Olbrich und Reitmeir sowie Klaus Naues laden die Kohlenhydratspeicher voll.

Am nächsten Morgen erfolgt wahlweise die Anreise per Schiff oder Sonderzug Donauaufwärts zum Startort Spitz an der Donau. Für Halbmarathon- und Marathonläufer gibt es einen getrennten Start. Von den Roadrunnern sehe ich keinen. Bei 4:20 min/km Anfangstempo sind sie schon weit voraus. Durch die mitlaufenden Halb-Marathonis ist es sehr schwer nicht zu schnell anzulaufen. Wir laufen die gesperrte Uferstraße immer gerade mit leichtem Gefälle durch herrliche Weinberge, rechter Hand den Donaustrom mit entgegenkommenden Schiffen. Jeder Kilometer ist ausgeschildert zur Tempokontrolle. Es läuft heute ausgezeichnet. Manchmal gibt es sogar Zuschauer - Das Personal der anliegenden Hotels spendet Beifall. Das wegen der Morgenkühle angezogene Unterhemd wird zu warm. Zum ersten Mal kommen wir in die Altstadt von Krems. Eine Runde über Kopfsteinpflaster fordert viel Kraft. Die Halb-Marathonis sind schon im Ziel. Ich bleibe erst einmal stehen, um mich auszuziehen. Trotzdem noch 1:33 h bei Halbzeit. Doch nach dem tollen Zielbogen beginnt das Desaster. Mutterseelenallein lotzt man mich über Radwege und Spazierpfade aus der Stadt zur Donau. Rauf auf den Uferdamm, kilometerlang zu einem Wendepunkt. Unter mir bereits auf dem Rückweg, sehe ich Klaus Naues. Alle 100 m kämpft ein einsamer Läufer. Nach dem Wendepunkt ist der angekündigte Gegenwind da. Ab sofort ist kein Kilometer mehr unter 4:30 min. Nur noch beißen. Mit einer zu mir anschließenden Gruppe gehe ich ein höheres Tempo mit, um im Windschatten zu bleiben. Aber auch das kostet zu viel Kraft. Bei der Verpflegung Km 34 bleibe ich stehen. Power-Gel und Wasser, dann kommt mein Psychotrick - Nur noch 8 km - also los. Mühsam wird die Schleife von Dürnstein bis Krems alleine abgespult. Das Kopfsteinpflaster in der Altstadt läßt mich innerlich fluchen. Im Ziel bin ich erst einmal völlig fertig.

Alle Roadrunner, Edwin und mein Bruder stehen zum Empfang bereit. Aber meine Geprächigkeit hält sich in Grenzen.

Im Stadtpark sind viele Verpflegungszelte mit einheimischen Schmankerln aufgebaut. Mir hebt der Geruch den Magen. Da die Duschen sich außerhalb der 3-Meilen-Zone befinden, verzichte ich auch darauf.

Fazit:

Man sollte hier Halbmarathon laufen, um alles auskosten zu können. Der Marathon ist nur ein liebloses Anhängsel für den perfekt gemachten Halbmarathon. Die Österreichische Halbmarathonbestzeit durch Michael Buchleitner sorgt für großes Medieninteresse. Alle Roadrunner kommen ins Ziel, wobei die Zeiten genau den sommerlichen Tests in der ZHS bei Dr. Haas entsprechen (Siehe Bericht von Dr. Haas!).

Halbmarathon

Marathon

M. Olbrich	1:15:09	10. Platz M 40		
E. Bachmann	1:18.03	14. Platz M 40		
H. Reitmeir	1:24:25	9. Platz M 50	2:53:22	1.Platz M 50
K. Naues	1:28:47	67. Platz M 35	3:02:39	11. Platz M 35
R. Scherer	1:33:03	13. Platz M 55	3:15:44	4. Platz M 55
A. Bachmann	1:50:46	21. Platz W 40		
Ch. Olbrich	1:50:46	5. Platz W 45		

Aber nach dem Marathon ist vor dem Marathon. Den 55. habe ich mir am 22.11.1998 in Monte Carlo zum Geburtstag geschenkt. *Rainer Scherer*

25 Jahre Berlin Marathon, ein Weltrekord und Erinnerungen

Am 13. 10. 74 fand zum ersten Mal ein Marathon in Berlin statt. 286 Teilnehmer gingen damals an den Start und mit einer Zeit von 2:44 Std. gewann Günter Hallas. Bis 1980 wurde im Grunewald gelaufen, eine der großen Grünzonen im Westen der Stadt. Aus der kleinen Vereinsveranstaltung wurde erst 1981 der erste City-Marathon und die Teilnehmerzahl schnellte auf 3486 hoch. Sieger war der Brite Ian Ray mit 2:15:41 Std., bei den Frauen gewann Angelika Stephan aus Kassel mit 2:47:23 Std.. Die Teilnehmerzahlen stiegen in den folgenden Jahren stetig an. 1989, beim letzten Lauf in der seit 1960 geteilten Stadt, nahmen 16 410 Laufbegeisterte teil. Erstmals wurden durch Alfredo Shahanga mit 2:10:11 Std., Päivi Tikannen bei den Frauen mit 2:28:45 Std. und Heinz Frei mit 1:40:11 Std. im Rolly neue Streckenrekorde aufgestellt.

Mit der Geschichte veränderte sich 1990 auch die Strecke des Berliner Marathons. Wurde bisher von der Mauer weg in Richtung Westen gestartet, ging es zum ersten Mal durch das Brandenburger Tor in den ehemaligen Ostteil der Stadt.

Das Interesse an diesem Lauf war gigantisch. Aus 61 Nationen kamen 25.000 Teilnehmer. Steve Moneghetti aus Australien lief mit 2:08:16 Jahresweltbestzeit. Uta Pippig holte mit 2:28:37 einen Streckenrekord und den Heimsieg. In diesem Jahr nun das High-Light. Ein Fabel-Weltrekord in 2:06:05 Stunden durch den Brasilianer Ronaldo Da Costa.

Eine kleine Schar Münchner Road Runner war bei diesem Ereignis dabei (siehe Photo!). Das erste Mal in Berlin lief ich im Oktober 85, damals meinen zweiten Marathon. Den MRRC gab es damals noch nicht. Einige der damaligen Teilnehmer, die mit mir im Bus hinfuhren, sind heute noch treue Vereinsmitglieder, so z.B.: Agnes und Sepp, Bärbel und Heribert. Die Eindrücke und Erlebnisse im geteilten Berlin gehören zu den bleibenden in meinem Leben. Die Fahrten auf der Interzonenautobahn und vor allem die langwierigen Grenzkontrollen hatten immer etwas Bedrückendes, ja Bedrohliches an sich. Dann endlich das Eintauchen ins pulsierende „Westberlin“, dieses Symbol der Freiheit. Die Übernachtungen im alten VW-Campingbus beim Reichstag, Aug in Aug mit der Mauer und den über sie wachenden Posten. Achim im Igluzelt, der sich kurz vor 8 Uhr über das frühe Wecken beschwerte, Start war doch erst um 9 Uhr. Die fantastische Stimmung, für die das Berliner Publikum sorgte bis hin zur Gänsehaut, die gemütlichen Kaffeerunden nach dem Lauf, das köstliche Guinness Bier am Abend im Irish Pub. Auch diese Jahr fand eine kleine Gruppe Road Runner nach dem erlebnisreichen Marathonwochenende zu einem gemütlichen Essen und gutem Bier zusammen. Allgemeines Fazit: Berlin hat sich verändert, unsere Erinnerungen sind geblieben.

Mit dabei waren: Achim Kiesling, Hubert Brunnauer, Bärbel und Heribert Baumann, Norbert Erdmann, Angie Hasler und der Autor.

Peter Augustin

Kranich-Lauf auf der Insel Rügen

Alle Jahre landen Ende September bis zu 50 000 Kraniche auf der Halbinsel Ummanz im Nordwesten Rügens. Sie kommen aus Finnland, Norwegen und Schweden und füttern sich auf Rügen die Kraft für den Weiterflug zum Winterquartier in Spanien an. Für uns Urlauber war es jeden Tag ein faszinierendes Erlebnis, die Kranich-Geschwader über uns in der Luft zu beobachten, begleitet von ihrem „Schmetter“, wie man das Gekrächze nennt, das sie von sich geben. Oft waren sie mit dem Fernglas auch auf den Feldern beim Fressen gut zu beobachten. Einige sportbegeisterte Rügäner haben dieses Tierschauspiel zum Anlaß genommen, den „Kranich-Lauf“ ins Leben zu rufen. Die Strecke führt über Deiche und kleine Wege 17,6 km an der Küste entlang, vorbei an kleinen Reetdachhäusern, Feldern und Wiesen und ist sehr reizvoll. Der Start ist nicht weit entfernt von einem großen Campingplatz, für Urlauber also bestens geeignet. Mittlerweile hat man auch einen Kinderlauf, einen 5- und 10-Km-Lauf ins Programm genommen. So waren an diesem 03.10.98 über 350 Teilnehmer am Start. Über die 5 km startete Uta Pippig. Der Veranstalter hat gute Beziehungen nach Berlin, so waren von dort auch noch weitere Läufer gekommen. Scheinbar glauben viele Veranstalter inzwischen, daß es ohne schnelle Läufer aus Kenia nicht mehr geht. Daß dabei die einheimischen Asse das Nachsehen haben, wird übersehen. So waren auch bei diesem Lauf die drei Sieger aus Kenia und erhielten jeder ein Mountain Bike. Angie konnte in ihrer Altersklasse auf den zweiten Platz laufen und erhielt eine schöne Medaille aus Ton, ein T-Shirt und ein Handtuch (siehe Photo!). Zu unserer Überraschung gab es am Abend eine Abschlusfeier mit Tanz, sowie eine warmes und kaltes Büfett. Ich hatte Gelegenheit zu einem Schwätzchen mit der sehr sympathischen Uta Pippig. Sie erzählte von ihrem Aufbaustraining, den gesundheitlichen Problemen und Plänen für die Zukunft. Zum Schluß gab's noch ein Autogramm. Zu den inzwischen erhobenen Dopingvorwürfen sollte jeder, der nicht kompetent ist, schweigen.

Peter Augustin

Gröbenbachlauf am 18.10.98

Der Gröbenbachcup, bestehend aus Halbmarathondistanz und 10 Kilometerlauf, und die Vereinsmeisterschaft lockten 37 MRRCler zum Herbstlauf nach Gröbenzell. Bei kühlen Temperaturen, sonst jedoch günstigen Wetterbedingungen starteten insgesamt 199 Läufer/innen auf der amtlich vermessenen Strecke und umrundeten den Gröbenbach insgesamt dreimal, bevor es auf der Tartanbahn auf dem Sportgelände ins Ziel ging. Wie immer wurden hier schnelle Zeiten gelaufen. Es siegte Helmut Strobl von der TG Viktoria Augsburg in 32:40, knapp vor Klaus Ruscher vom LC Buchendorf (32:41). Dritter wurde Hans Forster vom LAC Quelle Fürth in 32:46, dem sich unser Peter Forster nur ganz knapp geschlagen geben mußte (32:47). Die eindeutig schnellste Frau war Gisela Landherr vom veranstaltenden Verein mit einer Zeit von 38:31. Auf Platz 2 folgte Gabriele Leythäuser vom SV Landshut Münchnerau in 39:59. Den dritten Platz erlief sich Rita Schober von der LG Nürnberg in 40:36. Der Lauf war wie immer hervorragend besetzt, so daß es nur Marliese Schätzke und Helmut Lederer gelang, ihre Altersklassen zu gewinnen. Dafür schlugen unsere MRRCler wie kein anderer Verein bei der Cup-Wertung zu und belegten in der Mannschaftswertung die Plätze eins, zwei und drei!!! Zudem konnten Peter Forster, Elmar Bachmann, Carol Scheunemann, Christine Fiedler und Marliese Schätzke ihre Altersklassen gewinnen.

Claudia Sautter

BLV Unterfranken-Marathon-Meisterschaft am 04.10.98

Bei 8°C und Nieselregen begaben sich 323 LäuferInnen auf die Halb- bzw. Marathondistanz um beim 6. Mainufer-Marathon in Aschaffenburg die Besten unter sich zu ermitteln.

Nach dem Start vor der Eishalle ging es auf asphaltierter Strecke zunächst nach Leider und dann durch das Hafengebiet zurück zum Volksfestplatz. Von dort wurden zwei Runden mit ca. 16 Kilometern auf einem Radweg am Mainufer entlang nach Niedernberg und zurück gelaufen. Abgesehen von zwei kleinen Steigungen bei Kilometer 19,5 und 36 war die Strecke flach. Das Ziel war an der Unterfrankenhalle. Die schnellste Frau benötigte für die Halbmarathonstrecke 1:29:20, für die Marathondistanz 3:11:48. Der schnellste Mann kam bei 1:12:20, bzw. 2:36:54 ins Ziel.

Getränkeversorgung, Startnummernausgabe, Betreuung, sowie Start- und Zielgelände waren ideal.

Zwei MRRClers waren am Start:

71.	Niessen Eckart	3:40:30	13. M50
83.	Dauberschmidt Hans	3:50:50	3. M55.

Am 03. 10. 99 finden auf gleicher Strecke die bayerischen Marathon-Meisterschaften statt. *Hans Dauberschmidt*

MRRC-Frauen-Power beim Lady-Running am 25.10.98

Nach dreimonatiger Laufpause wegen der allen bekannten Achilles-Sehne und nachdem ich mit Sepp bei mehreren Wettkämpfen zugeschaut hatte, wollte ich endlich auch einmal wieder laufen. Dafür bot sich der erste Frauenlauf an, für den in einer großen Werbekampagne geworben wurde. Es gab fast keinen Baum im Englischen Garten, auf dem nicht ein Plakat für den Paarlauf und für die Veranstaltung „Lady-Running“ hing.

Der Veranstalter nennt sich „Verein für City-Marathon München e.V.“ und ist völlig neu in der Laufszene und natürlich interessiert daran, den Münchner City-Marathon zu veranstalten. Bekannt war uns nur ein Herr Weigel, der früher in der Marathonszene mitmischte und u.a. ein Snowboard-Rennen auf der Zugspitze organisiert hatte. Hans Bächler, Knut Kress und Sepp erinnern sich noch gut an den Riesenaufwand damals. Bereits beim Paarlauf, bei dem wir - neugierig wie wir nun mal sind - zusahen, fiel uns die pompöse Aufmachung der Veranstaltung auf, so im Stil vom New-York-Marathon mit Luftballons, Musik, drei riesigen Lkws von Sixt usw.. Die Teilnahme von 46 Paaren war dann aber sicher eine Enttäuschung. Das lag bestimmt an dem Startgeld von DM 50,00 pro Paar (bei Nachmeldung sogar DM 60,00) und daran, daß bei einem gemeinsamen Zieleinlauf nur eine Wertung genommen wurde.

Aus demselben Grund nahmen dann am Frauenlauf nur 86 Läuferinnen teil. DM 25,00 (Nachmeldung DM 30,00) sind ja ganz schön happig!

Tage vor dem Lauf stand in der Zeitung unter dem Titel „Frauenlauf kommt in Schwung“, daß 200 Teilnehmerinnen, darunter auch laufbegeisterte Frauen aus den USA, Griechenland, Neuseeland und Kenia an den Start gehen. Ich habe nur eine Ausländerin in der Ergebnisliste entdeckt, eine Lady aus Budapest. „Nicht gegen die Zeit, sondern für den Fun - das ist das Motto unserer Veranstaltung“ wird der Vereinspräsident Dr. Klaus Wolfers zitiert. „Besonders angesprochen fühlen, sollten sich Frauen, die ansonsten nie oder selten an Laufveranstaltungen teilnehmen“, also war auch ich gemeint und noch sieben Frauen unseres Vereins! Los ging's um 10:00 Uhr an den Sportplätzen der Studentenstadt. Die Laufstrecke führte 10,548 km (Viertelmarathon, auch mal was Neues!) durch den Englischen Garten und an den Isarauen entlang Richtung Garching. Start und Ziel wurden wegen Regen und Wind vor die Hans-Scholl-Halle in der Studentenstadt verlegt. So kam es, daß ich bei Kilometer eins meine persönliche Bestleistung von 2:30 Minuten hatte, was ich natürlich sofort merkte. Jeder Kilometer war beschildert und auch die Laufstrecke gut gekennzeichnet. Nur konnte ich den Streckenposten der freiwilligen Feuerwehr keinen Mucks oder Beifall entlocken! Da war bestimmt kein Laufbegeisterter dabei. Ein paar Jogger (Männer) guckten total überrascht, als ihnen die 86 Ladys entgegen kamen. Wie wenn wir von einem anderen Stern wären! Haben die die Plakate an den Bäumen nicht gelesen? Ich persönlich fand es einmal ganz schön, nur mit Frauen zu laufen. Bereits am Start war mir aufgefallen, wie rücksichtsvoll die Läuferinnen waren („bitte nach Dir!“) und auch nicht in die vielen Regenpfützen patschten, sondern schön brav drumherum liefen. Bei Kilometer 8 merkte ich dann schon meinen Trainingsrückstand und wurde von zwei Damen überholt, die sich fast dafür entschuldigten! Dann fing es auch noch zusätzlich zum Wind zu regnen an, so daß ich doch noch Gas gab. Im Nacken waren mir kurz vorm Ziel zwei Frauen jüngerer Semesters und ich legte einen Endspurt hin, daß mich die anderen Frauen aus unserem Verein, die natürlich alle schon gefinisht hatten, sowie der Fanclub Sepp, Ralf und Roland johlend begrüßten. Hinter mir kamen immerhin noch 30 Frauen ins Ziel. In dem Artikel stand: „An der Ziellinie erwartet die Ladies eine besondere Überraschung“ und die war gelungen: Ein kleines Nadelbäumchen im Blumentopf! Bei der Verlosung stellte sich heraus, daß in manchen Töpfen ein Glasstein war, die Ladies sollten zum Sprecher rennen, die ersten drei bekamen dann die Preise. Bis wir das kapierten, waren die Preise schon vergeben. Also so ein Schmarrn! In der Ausschreibung war eine Tombola versprochen worden, wo jeder gewinnen konnte. Mein Topf war sowieso schon im Auto. Dann gab es ein paar Rucksäcke und Telefonkarten zu gewinnen. Schön war, daß die Tombola nach der Siegerehrung stattfand und nicht wie üblich vorher.

„Die gastronomische Versorgung der Teilnehmerinnen und Zuschauer mit Essen und Trinken ist gegeben“, hieß es. Die haben doch nicht etwa die paar selbstgemachten Kuchen und Kaffee zum Mittagessen gemeint, teuer noch dazu. Die sollten sich ein Beispiel an unserem Staffelmarahton nehmen, wo es für die Läufer Gutscheine gibt!! Mit der Startnummer gab es ein „RUN-Serviver-Paket“ mit Duschgel und Sonnencreme von AVON und eine Bast-Schirmmütze, naja, wenigstens etwas. Von unseren 8 Road Runnerinnen bekamen immerhin 5 Pokale, die Siegerin einen Lorbeerkranz, New York läßt grüßen! Für die Presse wurde ein Photo der Siegerinnen gemacht, hab ich aber in keiner Zeitung gesehen.

Trotzdem tut es mir nicht leid, daß ich mich 11 km, ich vermute, das waren es, geschunden habe! Es war mal etwas ganz anderes und hat gezeigt, daß es in unserem Verein doch Frauen gibt, die an Wettkämpfen teilnehmen wollen, gell, Rainer!

Diese Ladies rannten mit:

Nicki Walde	1. W 21-30	00:48:15,966
Angelika Bachmann	2. W 41-50	00:52:54,764
Renate Duffner	3. W 41-50	00:53:18,654
Barbara Erhard	1. W über 50	00:54:52,677
Sabine Bachmann	2. W bis 20	00:58:50,721
Barbara Gehlhaar	18. W 31-40	01:00:23,484
Judith Jansen	8. W 41-50	01:00:37,037
Agnes Wieser	6. W über 50	01:03:49,851

Die Zeitnahme machte die ostdeutsche Firma Top-Time.

Agnes Wieser

Der schmale Grat der Tugend - ich muß immer gewinnen, oder?

Laufen ist gesund, sicher, die nette Gesellschaft usw. Aber die einzige wirkliche Motivation (bei mir) ist: das Gewinnen-Wollen.

Bin ich nicht ganz richtig? Vielleicht schon eine von „denen“, besessen, verkrampt, verhungert...? Sonntag, 25.10.98 - Lady Running - das Wetter spielt mit. Eigentlich habe ich Magen-Darm-Grippe, außerdem kurz zuvor auf der Kart-Bahn einen ganz sensationellen Muskelkater geerbt. Rainer sagte am Donnerstagabend beim Mitternachtsrennen: Man braucht (soll) auf Münchner Kartbahnen nicht bremsen. Das will ich genau wissen. Aber was soll's? Der Siegeswille (Killerinstinkt) ist pünktlich zum Start voll da. Und los! Die erste Dame ist sofort weg, aber die restlichen 85 haben's nicht so eilig. Mal wieder bin ich zu blöd, den ersten Kilometer zu finden. Beim zweiten ist es dann (Gröbenzell läßt grüßen) erst irgendwie 4 Minuten und noch was. Wie bitte? Das kann nicht nur an mir liegen... Vorsichtshalber werde ich etwas langsamer, laufe mein eigenes Rennen auf Platz 5 weiter. Ich bin schon irgendwie schnell (ca. 4,25 min/km), aber es tut verdächtig wenig weh. Aber wer weiß, was da mit den Kilometern nicht stimmt...

Abgesehen von dem zu Tode erschreckten Kraftfahrer (dies ist eine andere Geschichte) passiert nichts Unvorhergesehenes mehr. Ich bin gerade dabei, etwas Tempo zuzulegen (Aufholjagd auf Nr. 4). Tatsächlich schon Kilometer 10, denkt man doch, hier kann nichts mehr passieren - aber mein geplagter Magen sieht das anders. Um ehrlich zu sein - so viel Persönlichkeit hätte ich ihm nicht zugetraut - lieber Gott, womit habe ich das verdient? Ich werde auch nie mehr lästern oder lügen, aber verdammt, wieso muß ich jetzt hier mit einem Messer im Bauch verenden. Selbst der dämliche Lahm-Sonntags-Jogger vorn ist schneller. Bin froh, daß ich nicht auf allen Vieren krieche. Aber wieso in Gottes Namen? Ich hab mich doch die ganzen 8 km vorher geschont. Auch das noch: Nr. 6 rückt nach, schnauft heran, will vorbei - lieber sterben!!! Bis in die Studentenstadt halte ich sie mir vom Leib, gut, daß Ich 1 000-m-Läufe mag, es geht. Aber wo verdammt geht's jetzt längs? Rechts, links, geradeaus? Sie weiß es, überholt kurz - nichts da! Ha! Kein Antritt bei ihr. Ich ja! Aber den Weg weiß ich trotzdem nicht. „Jetzt rauf, dann rechts!“ ruft sie. Ziemlich nett! Vielleicht hatte sie bloß keinen Bock, wieder mit mir zusammenzustoßen, aber nett war's trotzdem. Ich rase auf das Ziel zu, aber irgendwie will ich sie nicht so blöde stehen lassen, nachdem sie fair war. Also bleibe ich kurz stehen, gebe ihr die Hand, schließlich war eh klar, daß ich den Sprint gewonnen hatte. Es war direkt vorm Ziel, wir überqueren die Ziellinie gemeinsam - nur eine Geste: endlich auch ich mal, nicht immer nur dieser übersteigerte Ehrgeiz! Aber ein komisches Gefühl habe ich doch. Wieso fühle ich mich jetzt nicht frei und wunderbar?

Nach dem Duschen schaue ich auf die Ergebnisliste. Ich bin Sechste! Was???? Die vor mir ist ein Hundertstel schneller und hat in der Hauptkasse gewonnen! Warum? Ich schimpfe wie ein Rohrspatz, aber es ist zu spät! Eigentlich ist es zu dämlich, so zu schimpfen, schließlich war es meine eigene Entscheidung „fair“ zu sein und nicht

so ehrgeizig! Und was habe ich überhaupt erwartet? Daß wir beide Fünfte sind? Das ist schließlich ein Wettkampf. Die Leute sind hier, um zu sehen, wer schneller ist. Ach so!? Dann ist das mit dem Ehrgeiz doch nicht so grundfalsch? Na also!

Nicki Walde

Anmerkung: Sie tauschte ihren Pokal (2. Platz) mit dem Pokal für den ersten Platz ihrer fairen Gegnerin (A. Wieser)

Erster Internationaler Karthago Marathon am 1. Nov. 1998

Durch eine Ausschreibung von „Reisezeit Berlin“ fühlten sich 7 MRRClers angesprochen, dieses Jahr noch einen Marathon bei angenehmen Temperaturen zu absolvieren. Zwei Wochen vor Reiseantritt wurde der Starttermin von Sonntag auf Samstag vorverlegt, deshalb mußten leider Friederike und Karl Heinz Schmitt-Rau die Reise stornieren. Schließlich traten am Freitag noch fünf „gut durchtrainierte“ Road Runner die Reise nach Afrika an. Nach der Landung in Tunis erfuhren wir, daß der Marathon nun doch wieder am Sonntag stattfindet. Am Samstag erfolgte mit dem Bus eine Streckenbesichtigung. Der Kurs war viermal zu durchlaufen, es wurden außerdem ein Halbmarathon und eine Punische Meile (ca. 11 km) angeboten. In Anbetracht von zwei „schönen langen“ Steigungen pro Runde entschloß sich Paul, nur den Halbmarathon zu laufen! Bei Erhalt der Startunterlagen gab es lange Gesichter, denn für DM 76,- fand sich in der Tüte außer der Startnummer nur noch ein Werbeprospekt eines Reisebüros. Für das Geld gab es im Ziel noch eine undefinierbare Medaille und später eine Urkunde ohne Eintragungen. „International“ nannte sich der Marathon, weil außer uns Deutschen noch ein paar Exoten dabei waren. Am Start vor der Kathedrale St. Louis auf dem Byrsahügel traten dann ca. 150 Läufer an, darunter 55 Marathonis. Bei angenehmer Temperatur von 25° C bewältigten fast alle die nicht ganz einfache Strecke. Leider mußte Arno wegen Muskelbeschwerden bei Kilometer 30 aussteigen, außerdem war er die Tage zuvor stark erkältet. Der Sieger, ein Tunesier, kam bei 2:26 ins Ziel, die erste Frau, die deutsche Läuferin Hilde bei 3:25. Hubert, wie immer gut und gleichmäßig laufend, überquerte als zehnter die Ziellinie. Ich wurde 2 Km vor dem Ziel von den restlichen MRRClern nochmal mit warmem Löwenbräu motiviert und kam danach aufrecht ins Ziel. Nach dem Duschen im Hotel und dem Sonnen am Pool, (der Flüssigkeitsverlust wurde auch wieder aufgefüllt), begann der angenehme Teil der Reise. Die abendliche Siegerehrung und vor allem die teuer bezahlte Couscous Party muß man aber leider unter der Rubrik „Große Abzocke“ einordnen. Am Montag bezogen wir die sehr schöne Clubanlage „Sol Club Kantaoui“ am Mittelmeer, leider nur für einen Tag. Herrlich war das Baden im noch recht warmen Meer. Es folgten 3 Tage Tunesienrundreise mit dem Bus. Interessant war die Altstadt von Kairouan, eine Kutschenfahrt durch die größte Oase Tunesiens, eine Fahrt durch die Salzwüste Chott el Djerid, Besichtigung der Höhlenwohnungen der Berber, das bergige Land um Matmata und vor allem ein Kamelritt bei Sonnenuntergang durch die Wüste Sahara! Daß unsere gebuchten Zimmer im Wüstenhotel "El Faouar" von anderen belegt waren, haben wir ebenso weggesteckt, wie die anstrengende, 1600 km lange Busreise ohne Air Condition, bei der viel Sand und Staub durch die Ritzen des Buses herein kam und unsere Nasen und Lungen verklebte. Für die 530 km lange Fahrt am letzten Tag saßen wir über 10 Stunden im Bus, wobei die Biertrinker unter den Reiseteilnehmern bei einer vierstündigen Non-Stop-Etappe recht unruhig auf den Sitzen hin und herrutschten! Der unter Zeitdruck stehende Fahrer entschloß sich wegen der noch geplanten Besichtigung des römischen Amphitheaters von El Djem durchzufahren, die anschließende Pinkelpause war für viele ein Highlight! Nach einem späten Abendessen und einer feuchten Abschiedsfeier war für die Münchner um 3 Uhr morgens Wecken angesagt und nach eineinhalbstündiger Busfahrt und kurzem ruhigen Flug kamen wir wohlbehalten und fast ohne Nachwirkungen wieder in München an.

Hans Dauberschmidt

Marathon		Halbmarathon	
Hubert Brunauer	3:16	Paul Weindl	1:54
Hans Dauberschmidt	4:00	Barbara Mederer	2:45

TAK Vierkampf 1998

Bereits im letzten Jahr hatten wir ausführlich über den Vierkampf des TAK (Turner Alpen Kranzl, Sektion des Deutschen Alpenvereins) berichtet. So konnte mit Peter Schumann ein neuer Vierkämpfer gewonnen werden, der

nach dem Motto "Er kam, sah und siegte" einen furiosen Einstand feierte.

Den Grundstein zu dem Erfolg legte Peter schon in der ersten Disziplin, dem Riesentorlauf in Hochfügen. Bei schönem Wetter aber beinhardter Piste fand er den schnellsten Weg durch die Tore und ließ den Autor und Arno Schott hinter sich. Von den Damen stellte sich dieses Jahr nur Claudia der Herausforderung.

Das Langlaufrennen im Klassischen Stil drohte einer Warmfront zum Opfer zu fallen. Mit bewundernswertem Einsatz fanden Rolf Hering und sein Team noch ein paar Schneereste in der Eng in Hinterriß und präsentierten eine perfekt präparierte, anspruchsvolle Loipe. So fanden sich die Vierkämpfer einen Tag nach dem Riesentorlauf auf den schmalen Langlaufbrettern wieder. Die zum Teil vereiste zum Teil pulvrige Loipe und die steigenden Lufttemperaturen sorgten für den unvermeidlichen Wachspoker. Lila Klister ? Roter Klister ? Klister-Universal ? Mit Hartwachs abdecken ?

Wenn ja, mit welchem ? All die Fragen stellten sich Peter mit seinen Schuppenschiern nicht. Aber es geht halt nichts über einen gut laufenden Wachsski. Der Autor konnte mit maximalem Einsatz den Rückstand vom Skifahren in einen minimalen Vorsprung umwandeln und auch Arno konnte einige Punkte gutmachen. Claudia baute unterdessen ihre Führung in der Gästeklasse weiter aus.

So traf man sich Ende Juni in Langengern, im Dachauer Hinterland zum Einzelzeitradfahren. Für die Damen ging's zwei Runden über den äußerst anspruchsvollen und selektiven Rundkurs, für die Herren waren drei Runden geplant. Pünktlich zum Start öffnete der Himmel seine Schleußen und der Wind peitschte den Teilnehmern den Regen wie Nadeln ins Gesicht. Aus Sicherheitsgründen wurde die Strecke der Herren während des Rennens deshalb kurzerhand auf zwei Runden verkürzt. Auch die Anzahl der Vierkämpfer hatte sich aus den unterschiedlichsten Gründen (Gesundheit, Beruf, Familie ...) schon reduziert, unter ihnen auch Arno, der so "nur" einen Dreikampf absolvieren konnte. In der Gästeklasse setzte sich unterdessen der Zweikampf zwischen Peter Schumann und dem Autor fort. Diesmal hatte Peter wieder etwas Boden gutgemacht und ging so mit 0,6 Punkten Vorsprung in die vierte Disziplin, den Waldlauf (5 km) in Wangen.

Am 25. Oktober 1998 kam es sodann zum großen Finale in Wangen. Petrus sorgte auf seine Weise für Spannung, indem er es in der Früh bei starkem Wind in Strömen regnen ließ. Nach kurzem Sonnenschein fing es dann auch pünktlich zum Damenstart über die 2,5 km Runde wieder kräftig zu regnen an. Claudia sicherte sich hier mit dem vierten Gesamtrang und dem ersten Platz ihrer Altersklasse souverän den Sieg in der Gästeklasse der Vierkampf-Gesamtwertung.

Der Autor versuchte bereits in der ersten der beiden zu laufenden Runden durch ein sehr hohes Anfangstempo Peter zu überraschen und so abzuschütteln. Peter blieb aber wie eine Klette an dem Autor haften und sicherte sich so seinerseits den Gesamtsieg bei den Herren mit 1,2 Punkten Vorsprung auf den Autor.

Für das Sahnehäubchen der hervorragend organisierten Veranstaltung sorgten dann noch die Frauen des TAK, die zur Siegerehrung einen traumhaften Schweinebraten, Würstl und ein Kuchenbuffet auf die Beine stellten und das alles zum Selbstkostenpreis. Für alle Teilnehmer, die den Vierkampf durchgestanden haben, gab es einen Taschenrechner im Silberetui, welches mit den vier Symbolen der einzelnen Disziplinen graviert worden war. Ein Nachrechnen der Zeiten und Punkte war jedoch bei der schnellen und perfekten Auswertung nicht notwendig.

Fazit:

Für alle, die über den Tellerrand des „Nur- Laufens“ hinausschauen wollen und können, eine dringend zu empfehlende Veranstaltung. Die vorläufigen Termine für das nächste Jahr bitte bei mir erfragen!

Rudi Sautter

Viktor Adamczyk - ein Interview mit Siegfried Bienk

1934 in Oberschlesien geboren, mußte Viktor während des Krieges in das Sudetenland fliehen. Nach Kriegsende wurde er als Reichsdeutscher erneut vertrieben und landete in der russischen Besatzungszone. Seit 1953 wohnt der ausgebildete Maschinenbautechniker in München. Über den „Wanderverein MAN-München“ (1980) waren seine Vereine „SC Prinz Eugen München“ (1984) und ab 1995 wurde er Mitglied des „Münchner Road Runner Club“.

S.B.: „Viktor, wie sieht Dein Tagesablauf und Dein Training aus?“
V.A.: „Nach Erledigung von allgemeinen Aufgaben wird täglich trainiert. Wöchentlich 80 - 100 km, so komme ich im Jahr auf gut 5 000 km. 2 Stunden pro Woche ist Krafttraining angesagt.“

„Wie sahen Deine sportlichen Aktivitäten, oder wie Du sagst „Dein Leidensweg“ aus?“
„Als Jugendlicher war ich Leichtathlet, spielte Tischtennis und Fußball. Nach 25 Jahren sportlicher Abstinenz begann ich zunächst als Wanderer. 1965 ging ich den ersten Ultra ohne Vorbereitung. 52 km um den Starnberger See wurden zurückgelegt. Seit 1973 nehme ich regelmäßig an Wanderungen teil. Über Bergwanderungen kam ich zu Berg- und Crossläufen. Ich wurde Ausdauervierkämpfer (Skilauf, Radfahren, Schwimmen, Geländelauf) und absolvierte 1985 meinen ersten Triathlon. In der Zeit von 1981 bis 1989 nahm ich an langen Skilangläufen in 7 europäischen Ländern teil. So auch am Masters World Cup 1988 in Seefeld.“

„Welche sportlichen Erlebnisse waren besonders positiv oder negativ?“
„Durch meine Reisen habe ich viele Länder und Städte kennengelernt, ab und an sportliche Erfolgserlebnisse, Rang eins bis drei in der Altersklasse, Ehrungen im Sportverein. Das Kennenlernen vieler Gleichgesinnter war immer etwas besonderes.
Es gibt aber auch Neider, die sich unsportlich verhalten, aber die sind in der Minderzahl.“

„Wann und wo hattest Du erste Kontakte zu DDR-Sportlern?“
„1983 beim 100 km-Lauf in Holoubkov (CSSR) traf ich auf Siegfried Löbner. Weitere Begegnungen gab es 1988 bei den CSSR-Meisterschaften in Nore Mesto, wo auch Uta Pippig am Start war und 2:36:58 lief.“

„Welche Veranstaltungen/Strecken kannst Du weiterempfehlen?“
Apeldoorn (NL) 24 h, Basel (CH) 12 und 24 h, Fellbach 24 h (Kurs nicht für jedermann), Köln 24 und 48 h, Pilsen (CR) 24 h (7 Höhenmeter pro Runde), Reichenbach 24 h (18 Höhenmeter pro Runde), Rodenbach 50 und 100 km (empfehlenswert), Wörschach (A) 24 h (tolle Stimmung).

„Hast Du neben dem Laufen weitere Hobbys?“
„Motorsport interessiert mich sehr, daher mein „liebstes Kind“ der Porsche Carrera/Targa Baujahr 1997.“

„Sieht man den Ultraläufer Adamczyk auch auf kürzeren Strecken?“
„Ich absolviere Wettkämpfe von 2 Meilen, 10 km, HM, Stundenäufe, usw.. Wie andere Briefmarken sammle ich Wettkämpfe/Sportveranstaltungen und ganz besonders Ultraläufe. Den 112. Ultralauf absolvierte ich in Reichenbach/Vogtland bei den DM DUV im 24 h-Lauf. Dort wurde ich Vizemeister in der M 60 mit 154,69 km.“

„Wie ist Dein Verhältnis zur weiblichen Laufkonkurrenz?“
„Für mich sind alle Teilnehmer im Ultralauf gleichwertige Partner“

„Welche Tips und Erfahrungen kannst Du an jüngere Läufer/innen weitergeben?“
„Wie im richtigen Leben soll man auch im Sport nichts mit Gewalt erzwingen. Die Leistung, sprich Tempo und Ausdauer müssen wachsen. Orientiere dich nicht an anderen, denn jeder Körper ist anders. Gesunder Ehrgeiz ja, aber nicht um jeden Preis. Die Sache mit Herz und Kopf betreiben und in den Körper hineinhorchen. Auch der kleinste Schmerz kann ein Warnsignal sein. Bei kurzen Distanzen ist das Tempo höher, aber auch die Verletzungsgefahr größer. Nie an die Leistungsgrenze gehen, Spaß haben, denn der nächste Lauf soll wieder Freude bereiten.“

Mein Motto: Lieber gesund als krank sterben.“

Das Interview von Siegfried Bienk erschien in der Zeitschrift „Ultra-Marathon“ Heft 1/98.

Homo currens

Genealogischen Studien zufolge hat der Läufer oder auch „homo currens“ (lat. der laufende Mensch) die Nachfolge der bereits ausgestorbenen Gattung des „homo erectus“ (lat. aufgerichteter Mensch) angetreten.

Der homo currens ist auf der ganzen Welt verbreitet. Im allgemeinen bewohnt der homo currens wie seine Artverwandten, der homo faber, der homo oeconomicus und der homo sapiens (letzterer ist noch seltener anzutreffen als der homo currens) von außen kaum sichtbare Gebäude, die er als „Wohnung“ oder „Haus“ bezeichnet.

Von Zeit zu Zeit wagt er sich jedoch aus seinem Bau heraus und erkundet seine nahe liegende Umgebung. Man beobachtet ihn dann häufig auf Wiesen und Feldern, in Wäldern, an Flüssen, an Seen und in Parklandschaften. Ein paar Extreme seiner Gattung zieht es auch gelegentlich in die Berge oder an extra für sie geschaffene Wettkampfstadien mit sogenannten „Tartanbahnen“, auf denen sie dann bis zu vierundzwanzig Stunden lang ein Fußballfeld umkreisen.

In den frühen Morgenstunden tritt der homo currens häufig singulär auf, abends hingegen neigt er zur

Herdenbildung. Vor allem an Wochenenden taucht er an bestimmten Orten in ganzen Rudeln auf. Er verweilt dort für ein paar Stunden, bis er die Gegend erlaufen hat und so plötzlich wie er in Scharen erschienen ist, so schnell ist er auch wieder verschwunden. Der homo currens scheint übrigens an extremer Vergeßlichkeit zu leiden, denn ein Jahr später findet er sich am selben Ort ein, um die gleiche Strecke noch einmal abzulaufen.

Zu erkennen ist der homo currens an seiner meist hageren Gestalt. Er leidet häufig an Untergewicht, weil er meint dadurch noch schneller laufen zu können. Daher ist er, was seine Ernährung betrifft, äußerst genügsam, er verzichtet sogar häufig auf Fleisch. So nimmt der homo currens hauptsächlich Kartoffeln, Nudeln und Reis zu sich. Mehr als andere Menschen benötigt er hingegen an Flüssigkeit. Diese wird in Form von Wasser, Apfelschorle, isotonischen Getränken oder Bier aufgenommen. Bei diesem Vorgang, den er „Essen“ oder „Trinken“ nennt, verzichtet der homo currens kurzzeitig auf die Bewegung seiner Beine und nimmt seine Arme zu Hilfe, die im Gegensatz zur Beinmuskulatur nicht besonders ausgebildet sind.

Ein Rat zum Schluß: Der homo currens zählt im allgemeinen zur friedliebenden Gattung, nur wenn er an der Ausübung des Laufens gehindert wird, sollte man seine nähere Umgebung meiden.

Claudia Sautter

Nach der Veranstaltung unseres Staffelmaraathons lief das Faxgerät von Rainer heiß! Hier eine kleine Auswahl der eingegangenen Faxe:

„Vielen Dank und bis nächstes Jahr! Es hat allen riesen Spaß gemacht!“ (TSV Ergoldsbach)

„... wir haben am Staffelmaraathon als Staffel teilgenommen und es machte viel Spaß!“ (Münchener Medizinverlag)

„Liebe MRRClers, ich war Einzelläufer bei Ihrem Herbstmarathon. Ich war begeistert: tolle Atmosphäre, schönes Ambiente. Danke!“ (Hans-Dieter Braun)

Impressum

Herausgeber: München Road Runners Club e.V.

Redaktion: Claudia und Rudolf Sautter, Elmayer Str. 1; 81377 München, Tel: 089-719 56 83/Fax: 089-950 37 23

Beiträge: P. Augustin, S. Bienk, H. Dauberschmidt, Dr. Haas, K. Naues, F. Rau, C. u. R. Sautter, C. Scheunemann, R. Scherer, Kh. Schmitt-Rau, N. Walde, A. Wieser

Layout: Claudia Sautter

Namentlich gezeichnete Artikel stellen die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt die des Vereins oder des Schriftführers dar.

Die Artikel wurden mit freundlicher Genehmigung der Redaktion vom Webmaster im Internet publiziert.

Unsere Trainingszeiten im Überblick (Infos unter Tel. 40 40 33)

Dienstag	19:00 Uhr	Parkplatz gegenüber dem Dantestadion
Mittwoch	19:00 Uhr	auf der Bahn im Dantestadion (Tempo)
Donnerstag	19:00 Uhr	Parkplatz gegenüber dem Dantestadion
	20:00 Uhr	Schwimmen im Dantebad

Sonntag

10:00 Uhr

Tivoli (Max-Josef) Brücke, Isarlauf