

Jahresrückblick 2010



Halbmarathon Kempten 2010

Kempten-Halbmarathon. Ein Pflichttermin. Ich bin schon lange angemeldet. Warum bin ich also so aufgeregt? OK, die Vorbereitung war mal wieder suboptimal und der letzte schnelle Testlauf ließ Schlimmes befürchten. Aber das war doch noch nie anders. Maria wirkt völlig gelassen. Robert und Frank haben sich recht kurzfristig zur Teilnahme entschlossen, hatten also gar keine Zeit, um nervös zu werden. Robert springt für Tommy ein, der aufgrund einer Verletzung nicht starten kann. Für Frank ist es der erste Halbmarathon. Er hat kein festgesetztes Zeitziel. Also einfach mal schauen, was daraus wird. Beneidenswert.

Um es kurz zu machen: Im Vergleich zu den wilden Befürchtungen, der Aufgeregtheit und der üblichen Unkerei verlief der eigentliche Lauf eher unspektakulär. Maria wurde Vierte in ihrer Altersklasse und konnte auch ihren Erzrivalen Manfred hinter sich lassen. Robert war über seine tolle Zeit (1:28) selbst ein wenig überrascht und ich konnte mit meinem Resultat(1:26) auch rundum zufrieden sein. Frank hatte bei seiner HM-Premiere keinerlei Probleme und konnte in der letzten Runde sogar noch zulegen. Er wird sich wohl zukünftig ehrgeizigere Ziele als bloßes Durchkommen stecken müssen, um seine Leistungsfähigkeit auszuloten. Als Mannschaft brachte uns unser Ergebnis auf einen erfreulichen 25. Gesamtrang.
Peter Kaiser

Halbmarathon Schwangau 2010

Hey Kollegen,

bin heute kurzentschlossen nach Schwangau gefahren, um am Bannwaldseehalbmarathon in Schwangau teilzunehmen. Perfektes Laufwetter: bedeckt, zuvor Regen, 11 Grad. Schon kurz nach dem Startschuß zog sich das Feld ziemlich in die Länge, gemeinsam mit Bernhard Munz aus Kempten lief ich von Beginn an vorneweg, fühlte mich ziemlich gut. Bei Kilometer 5 ließ Bernhard abreißen, die Verfolgergruppe lag ca 45 Sekunden zurück. Nachdem die ersten 6 Kilometer brettlevel waren, ging's nun bis km 16 ziemlich wellig weiter -insgesamt ca. 120 Hm Aufstieg. Bei der Rehaklinik Buching ging's dann zünftig hinab, hatte immer noch ca. eine knappe Minute Vorsprung. Dann kamen die letzten flachen Kilometer bis ins Ziel, bei jedem Umschauen konnte ich keinen Läufer mehr sehen. Ich so schnell (eher nicht, die Beine wurden immer dicker und schwerer, der Kilometerschnitt schon spürbar langsamer..) oder die anderen immer langsamer..? Schon in Buching war es aber nicht so leicht, den richtigen Weg zu finden, ich hatte das Glück, einen Feuerwehrwagen sozusagen als Führungsfahrzeug zu haben. Mit 1:20:24 finishte ich meinen ersten Halbmarathon seit drei Jahren und erlebte meinen allerersten Sieg überhaupt, schon ein genial-geiles Gefühl. Der 2. kam mit ca. 3 1/2 Minuten Rückstand ins Ziel und schimpfte wie ein Rohrspatz, er sei falsch gelaufen, weil keine Markierung da gewesen sei. Bei der Siegehrung räumten die Veranstalter ein, daß der Streckenchef "verschlafen" hatte...:)))

Mir kann's egal sein, ich freu mich wie ein Schnitzel, ich bin sicher, ich hätte auch bei vorhandener Markierung das Ding heute heimgelaufen, das Gefühl, permanent vorne zu sein, verleiht Flügel (mehr als Red Bull, bestimmt), man kann bis ans Limit gehen.

Liebe Grüße von einem komplett euphorisierten

Alex

Halbmarathon Bad Wörishofen 2010

25. April, Sonnenschein, (sehr) warme Temperaturen, die Frisur sitzt. Klaus, Jochen und ich haben beschlossen, einmal unsere Startpässe zu nutzen, um an einer offiziellen schwäbischen Meisterschaft im Halbmarathon teilzunehmen. Außerdem wird unser Team durch Erich ergänzt, der hier seinen ersten Halbmarathon mitlaufen will. Aufgeregt sind wir alle; es ist schön, mitzuerleben, dass auch Erich schnell angesteckt ist von der Nervosität und all der Aufgeregtheit vor dem Start. Ich war am vorigen Wochenende in Kempten am Start und war mit dem Ergebnis (1:26) sehr zufrieden. Diese Zeit will ich hier unterbieten. Dabei sehe ich mich innerlich schon weit vorne landen, denn die Zeiten des Vorjahres in Bad Wörishofen waren nicht besonders schnell. Drei Runden geht es hier durch den Ort und über Felder.

Meine "Konkurrenz" in der Altersklasse kenne ich. Die will ich im Auge behalten während des Rennens. Doch nach dem Startschuss sind meine hochtrabenden Pläne schnell Makulatur. Ja, spinnen die denn? Das eingeschlagene Tempo ist viel zu schnell für mich. Nach zwei Kilometern bin ich abgehängt und ich ahne, dass das erst der Anfang vom Ende ist. Nach ca. 5 Kilometern will ich eigentlich nur noch aussteigen. Der Gedanke an Jochen und Klaus und das Mannschaftsergebnis lassen mich weiterlaufen. Erster Zieldurchlauf, jetzt dürfte es gerne vorbei sein, aber es stehen ja noch zwei Runden aus. Die Zeit geht noch, aber ich muss jetzt deutlich vom Gas gehen, wenn ich hier noch ankommen will. Hoffentlich geht es den drei anderen USG'ern besser. "Scheiße, das kommt von Deiner Arroganz, dass Du glaubst, mit den Schnellsten mitlaufen zu können", sage ich mir. "Jetzt zahlst Du halt dafür." Beim Zieldurchlauf Nummer Zwei sehe ich Barbara anfeuernd am Streckenrand stehen. Ist das noch Motivation oder nur noch Mitleid in ihrem Blick? Irgendwann hat das Elend ein Ende, auch die 1:30 habe ich knapp verfehlt. Im Ziel lässt Klaus recht lange auf sich warten und als ich ihn sehe, beginne ich zu ahnen, dass ich wohl noch glimpflich weggekommen bin. Er ist auch übel eingebrochen und gehört vom Aussehen eindeutig in die Altersklasse M50. Jochen kommt kurz darauf ins Ziel. Er ist der Einzige, der im Rennen einen anständigen Auftritt abliefern konnte. Auch seine Zeit ist in etwa so, wie er sie sich vorgestellt hatte. Das wird auch mit dem Titel des Vizemeisters im Halbmarathon in seiner Altersklasse belohnt. Erich setzt noch zu einem beeindruckenden Schlussspurt an. Nach schneller erster Runde ist er noch sehr gleichmäßig durchgelaufen und kann mit seinem Debut sehr zufrieden sein. Der 21., 49., 54. und 75. Platz bringen uns auf Platz zwei der Meisterschaftswertung, obwohl die Zeiten eigentlich sehr bescheiden waren. Egal! Schwäbischer Mannschafts-Vizemeister im Halbmarathon 2010 klingt gut. Manchmal muss man eben auch Glück haben.

Widdersteinlauf 25.07.2010

Hier die Ergebnisse der USG Läufer

Platz	StNr	Name	Bergwertung	Platz	Zeit
26	97	WEINRICH, Klaus	1:13:12	4	1:39:04
27	96	KAISER, Peter	1:13:25	5	1:39:26
66	100	SCHMÖLZ, Erich	1:21:57	9	1:50:59

Wenig Training; Scheiß Wetter; Übermotivierte Vereinsmitglieder;

Ich würde sagen optimale Voraussetzungen für das Bestreiten eines Wettkampfes.

O.K. Wir (Peter, Eche und ich) blicken in den Kalender und finden an diesem Wochenende keinen geringeren Lauf als einmal um das Massiv des Widdersteins. Alles klar dann halt ins Walsertal. Eigentlich wollte William mitrennen was uns aber unseren Zeitplan so eng gesetzt hätte, das wir die Siegerzeit nur um ein paar Minuten verpassen hätten dürfen was uns unter uns gesagt nachträglich gesehen nicht gelungen ist (Sorry William). 6.35 Uhr steht der Eche vor meiner Tür. Hab den Kerl so früh noch nie sooo wach gesehen. Im rasanten Fahrstil gehts nach Kempten da ja auch der Peter mit will. Schon ca eine Stunde später erreichten wir den Ort des Grauens (landschaftlich wunderschön was wegen 11 Grad Celsius nicht ganz zum tragen kam) Aufregung pur dann endlich um 9.00 Uhr der Startschuss und schon geht es wie befürchtet die ersten drei Kilometer im Schnitt unter 4.00 Minuten leicht bergab. Wir lagen alle noch eng beisammen, was heißt ich sah den Peter, der Eche sah mich und der Peter sah schon den Sieg vor Augen. Na ja dann kommt halt das was kommen musste es geht steil bergauf. Über Fels und Geröll kämpften wir uns bergauf. Das Einzige was einen da noch am Laufen hielt waren die Überlegungen ob man jetzt einen Traubenzucker einnimmt oder doch eher den Sven imitiert. Bei diesem Gedanken berechnete ich noch kurz meine Wattzahl und war beeindruckt. Oben kurz vor der Widdersteinhütte entdeckte ich ein mir nur zu gut bekanntes Läuferhinterteil: der Peter Wie bei unzähligen Läufen erprobt nahmen wir die Konkurrenten auf dem schmalen Weg in die Zange und machten somit Platz um Platz gut. Eng aufeinander gefolgt stürzten wir uns in den Abstieg oder eher in die Abfahrt so schmierig wie der Weg war. Jetzt begann die Aufholjagd Hirn aus und ab gehts (was wieder mal gut funktionierte). Mehr kann ich von der Bergabjagd gar nicht berichten, da mein Hirn nicht richtig funktionierte. Ich rannte um mein Leben, da ich ja noch den anderen roten Teufel im Nacken sitzen hatte den ich aus radition nicht an mir vorbeilassen wollte. So kam ich so knapp wie nie in keiner berausenden Zeit vor Peter ins Ziel. Mich wunderte, dass ich nicht vom Peter geschluckt wurde, da dieser unten normal viel schneller als ich laufen konnte. Aufgelöst hat es sich für mich im Ziel da Peter mit seinen Schuhbändeln nicht ganz einig heute waren und diese sich bei der rasanten Abfahrt zweimal versuchten sich "abzuseilen", puuuuh hatte ich Schwein. Eche ließ nicht lange auf sich warten und kam 10 sorry 11 Minuten nach uns an. Er war völlig begeistert von dem Lauf und feierte sich bei mindestens fünf Stückchen Kuchen was ein Gespräch mit ihm (aufgrund der vollen Backen) eher schwierig gestaltete. Beim anschließenden Dorffest würde über das Erlebte ausführlich bei Essen und einem kühlen Weizen geratscht. Abgerundet für mich wurde der Tag noch durch einen Überraschungsbesuch meiner Hexen die unerwartet auftauchten. Sehr schöner Lauf welcher sich vor allem mit deutlich besserer Vorbereitung wie wir dieses Jahr hatten immer lohnt. Schade wäre mehr drin gewesen v.a. wenn Maria mitgelaufen wäre. Gratuliere Dir Eche zum bestandenem Hätetest.

Gute Organisation durch Tri Team Kleinwalsertal
Sportliche Grüße Klaus

25. Jubiläums-Stoffelberglauf mit Nordic Walking und Schwäbischer Senioren Berglaufmeisterschaft Marathon Pfronten 09.10.2010

Hier das Ergebnis unseres USG Läufers

Platz	Name	Laufzeit
-------	------	----------

5	Fröhlich Alexander	24:39:60
---	--------------------	----------

Herzlichen Glückwunsch

Ein ausführlicher Bericht von Alexander:

Am 9. Oktober habe ich beim Stoffelberglauf teilgenommen, Wetterbedingungen:Nebel im Zielbereich, kalt, 5 Grad, Streckenlänge 5300m, HM 320, leider 60 Teilnehmer

Da ich die Strecke sozusagen als Haus-und Hofstrecke sehr gut kenne, wußte ich, das ich im ersten, flachen Kilometer mitgehen muß, um mir eine gute Ausgangsposition zu schaffen. Tatsächlich bin ich dann als fünfter in den Anstieg gegangen, die vorderen vier Läufer waren nicht zu halten ,also sicherte ich nach hinten ab und konnte sogar in einem Trailstück 1km vor dem Ziel noch weitere ca. 20 Sekunden auf den direkten Verfolger gutmachen. Als 5ter gesamt und Sieger der M40 kam ich schließlich auf dem Gipfel an, total erledigt, Sternchen sehend, aber sehr zufrieden..Wenn ich nicht Nachmelder gewesen wäre, sondern mich sogar nur einen Tag vor dem Rennen mit Startpaßnummer angemeldet hätte, wäre ich jetzt Schwäbischer Berglaufmeister der *Senioren*, grr.Das heißt, ich brauche unbedingt meine Startpaßnummer, für den nächsten Fall der Fälle (das wieder sowenig Konkurrenz da ist, daß sogar i ne Chance auf nen Titel hat).

Wär einfach stark, für den Verein einen Meistertitel zu erlaufen!

Marathon Pfronten 10.10.2010

Hier die Ergebnisse der USG Läufer

34 KAISER, Peter 3:29:36 35 WEINRICH, Klaus 3:32:23 44 SCHMÖLZ, Erich 3:42:36

Am 10.10.10 muss man eigentlich heiraten. Da wir alle aber aus Unachtsamkeit schon zu einem früheren Termin "ja,, gesagt hatten, war das Datum frei, um einen Marathon zu laufen. Wir, das waren Klaus, Erich und ich. Der Marathon sollte uns in eine gute Form für das eigentliche Ziel, den Turin-Marathon, bringen. Für Erich war der Zwei-Länder-Lauf auch noch die Premiere über die Distanz. Entsprechend aufgeregt und angespannt waren wir drei. Das Ziel von Klaus und mir war eine Zeit von ca. 3:30 Std. Erich ließ sich nicht in die Karten schauen, was mich schon nervös machte. Nach dem Start ging es recht entspannt durchs Vilstal. Klaus und ich hatten uns zusammengeschlossen und uns von Erich abgesetzt. Wir trotteten so dahin, immer wieder mal eingeholt von Joachim Saukel und seiner Laufgruppe. Bei Anstiegen waren wir flotter, nur um bergab wieder überholt zu werden. Bei mir wollte sich kein angenehmer Laufrhythmus einstellen. Eigentlich kein Problem, sollte ja nur ein Trainingslauf ohne Ambitionen sein. Blöd war nur, dass Erich auch nach 10 km auf langen Geraden noch zu sehen war und das Klaus neben mir so widerlich locker und entspannt lief, das es mich schier aggressiv machte. Bei Kilometer 20 trafen wir dann Jochen, der uns (zu diesem Zeitpunkt nur mir) einzureden versuchte, wie toll wir noch aussähen und das wir die Saukelgruppe vor uns locker einholen müssten. Ab km 25-30 forderte ich Klaus mehrmals auf, doch schneller zu laufen, da ich mich doch eindeutig als Bremser fühlte, aber am Tempo Auch wenig ändern konnte. Aber Klaus war zufrieden und befürchtete, bei einer Tempoverschärfung später einzubrechen. Klar, ist ja auch ein tolles Gefühl, neben einem schwerfälligen und leidenden Peter dahinzutänzeln, das hätte ich auch genossen. Zeitlich waren wir voll im Plan, aber ich musste feststellen, dass langsames Laufen nur längeres Leiden bedeutet. So hatte ich mir einen lockeren Trainingslauf nicht vorgestellt. Komischerweise überholten wir immer noch vor uns liegende Läufer. Einer davon schloss sich uns an und wir liefen einige Kilometer zusammen. Bei km 37 musste ich abreißen lassen, schickte aber Klaus mit dem Laufkollegen mit. Der lief, von meinen Bremsketten befreit los und lief rasch einen kleinen Vorsprung von 200m auf den Konkurrenten heraus. 200m dahinter lief ich, der gefürchtete völlige Einbruch blieb zum Glück aus. Zwei Kurven später, bei ca. km 39, stand Klaus am Wegesrand. Er hatte Kreislaufprobleme und musste unseren Laufkollegen passieren lassen. Auch mir konnte er nicht mehr folgen. Jochen, der bei km 40 auf uns wartete, kümmerte sich um Klaus, der sich wieder einigermaßen erholte und mit Anstand ins Ziel kam. Ein kurioser Marathon, bei dem ich mich die Hälfte der Strecke mies fühlte und trotzdem als Erster der Vereinsläufer in 3:29 im Ziel ankam. Klaus, auf den ich Haus, Hof und Frau verwettet hätte, beendete das Rennen knappe drei Minuten später und Erich kam nur 10 Minuten nach Klaus ins Ziel. Die Marathon-Premiere war voll gelungen. Es gab wohl keine dramatischen Einbrüche und Erich kam mit wirklich guter Debutzeit ins Ziel. Entsprechend wurde gefeiert. Abgerundet wurde der Tag noch durch den dritten Platz von Klaus in seiner Altersklasse und unserem grandiosen Gesamtsieg in der Tombola, wo uns ein Dreifach-Triumph an der Lostrommel gelang. Peter Kaiser Dipl. Sozial-Päd (FH)

20. Lauf um den Rottachsee 16.10.2010

Hier das Ergebnis von Alex Fröhlich

Platz	Name	Laufzeit
11 (2ter M40)	Fröhlich Alexander	59:22

Ein kurzer Bericht von Alex:

Am 16.10 bin ich beim Rottachseelauf gestartet, ähnlich greisliche Wetterbedingungen, 3 Grad, Regen, böiger Ätzwind. Allerdings kam ich am Morgen erst aus der Nachtwache und dies machte sich dann ab km 8 sehr plötzlich bemerkbar-Stecker raus, nur noch irgendwie ins Ziel retten, durchgereicht von Platz 5 auf 11, wenigstens auf den 2.ten M40 konnte ich mich noch retten, puuh, hart. Schnell heim , Badewanne, Sofanordwand.

Herzlichen Glückwunsch

Nikolauslauf Immenstadt 2010

Immenstadt 9.45 Uhr, der Express von Dietmannsried/Überbach ist angekommen.

An Bord Familie Schmölz einschließlich einem aktiven Läufer namens Erich und Ich. Es ist richtig kalt, Schnee liegt und ich bin richtig aufgereggt. Bisher hatte ich immer das Glück oder auch Pech die Wintersaison krankheitsbedingt schwänzen zu können (diesen Joker hatte jedoch schon der Peter für sich in Anspruch genommen). O.K. dann werd ich halt in diesem Winter aktiv und nicht so fett, was sich bisher nicht bewahrheitet (siehe Bilder). Jetzt aber zurück zum Rennen: Der Startschuss fällt um 11.00 Uhr wir laufen im angestrebten Tempo unter 4:00 Min. los. Ach du großer Gott ist das schnell, doch Erich wirkt noch ganz entspannt. Hatt der heimlich trainiert oder bin ich so schlecht drauf? Na, ja Hirn aus wie gewohnt und weiter im Text. Der Abstand zum Eche beläuft sich schon seit längerer Zeit so ca. auf 200 Meter. Ich setze mir nicht mehr die Endzeit von unter 40 Minuten sondern der Blickkontakt zu Eche als Ziel. Nach drei Kilometer sehe ich in ein mir sehr bekanntes Gesicht welches mir zujubelt. Der Peter mit samt Familie hat sich eingefunden (sonst seh ich den im Rennen nie, da er sonst immer weit vor mir läuft). Sein Blick verrät mir: Ich schau scheiße aus; so gehts mir auch.

Ich also dem Erich hinterher, der Abstand bleibt stabil!!!! Aha, gibts da noch den Funken Hoffnung? Was macht der Kerl Stretching im Rennen? Nein Seitenstechen, was mir ein Auflaufen ermöglicht. Eche geht schon (Bleib dran hab ich mich nicht getraut zu sagen hatte die Befürchtung er tuts). Hinter mir ein Schnaufen welches immer leiser wird. Der Abstand wird grösser, das Ziel kommt näher, Eche auch schon wieder, da er noch mit einem Läufer sprinten muß. Am Ende war ich gerade mal 7 ja nur 7 Sekunden von Eche als 20igster im Ziel. Eche wurde 21igster. Beide schafften wir bei größtenteils schneebedeckter Strecke eine Zeit von knapp unter 42 Minuten.

Im Anschluss genossen wir von unserem Trainer samt Familie plus den Schmölzkes Glühwein und tauschten Rennerfahrung aus.

Zum guten Schluss noch zwei Anmerkungen:

1. Vielen Dank Eche für deinen Anstand mich bei deinem ersten 10er vor dir ankommen zu lassen. 2. Peter ohne dich machts nur halb so viel Spass (Freuen uns schon auf Neues aus dem Tierreich)

Nikolauslauf Marktoberdorf 2010

Kurzbericht vom Nikolauslauf Marktoberdorf:

Sonntag, es ist kalt die Frisur sitzt; Eche auch und zwar hinter dem Steuer mit mir als Beifahrer in Richtung Marktoberdorf.

Die zweite Etappe unserer Winterwettkampftour steht an. Erneut 10 Kilometer (so schnell wie es halt geht).

Wie gewohnt: Umziehen in der Kälte, einen nörgelnden Eche (mal dies, mal das) anschließend Warmlaufen, noch 3 Minuten bis zum Start (Frisur weiterhin makellos; Eche muß aufs Klo) kurzum Start fast verpasst von Hinten durch die Meute; Zeiten knapp unter Vier wieder nicht eingehalten und der verzweifelte Versuch mich wieder einmal gegen Eches Druch von Hinten zu erwähren.

Dann an einem meiner immer wieder kehrenden Totpunkte sehe ich am Straßenrand den Coach Peter. So gings mit neuer Motivation weiter und mit schweren Schmerzen nach drei Runden diesmal 11 Sekunden vorm Eche ins Ziel.

Anschließend resümierend von Peter na, ja Jungs das muß doch schneller gehen (recht hat er, recht hat er, recht hat er) Vielen Dank für die ehrlichen Worte.

Ganz zum Schluss bewiesen wir unsere absoluten Spitzenqualitäten in der Feier und Siegerehrung auf dem Weihnachtsmarkt.

Schade, dass die Siegerehrung so planlos war und wir zweiter und dritter in der m 35 Klasse gar nicht geehrt wurden.

War wieder mal toll nächstes Jahr jedoch mit Peter und Wenge machts noch mehr Spass.

Klaus

Silvesterlauf Kempten

Platz	Name	Laufzeit
73	Böhler, Robert	0:39:32
114	Schmölz, Erich	0:41:01
158	Wengenmayr, Thomas	0:42:20
557	Schmidt, Frank	0:51:53

31. Dezember es ist soweit der Silvesterlauf steht an.

Für mich ist es das erste Mal, die anderen USGler haben da schon mehr Erfahrung, egal. Ziel ist es Natürlich so schnell es nur geht 10 Km Laufen. Diesmal fahre ich alleine zum Wettkampf, Klaus ist verhindert. Und Peter hat ja noch Pause. Ein bisschen nervös ist man ja schon bei so einem großen Lauf. Aber Hochmotiviert gehe ich ans Werk. Sau kalt war es auch wieder mal 0 Grad. Aber erst mal am Auto umziehen, wie man das halt so macht bei der USG, nächstes Jahr gehe ich früher zum Start, Hab nur noch ein Platz mitten drin bekommen. Aber dann ging es schon Los, der erste Km war sehr eng. Man hatte kein Platz zum Laufen, ich probiere es links dann recht an der Meute vorbeizukommen. Dann aber Platz zum Laufen und überholen, es lief sehr gut, bei jedem Km schaue ich auf die Uhr. Und was ich da sah . jede Zwischenzeit war ich im Schnitt noch unter 4 min. Saugeil dachte ich noch. Dann war's nicht mehr so schnell. War auch kein Klaus da dem man nachlaufen konnte, so als Motivation. Bei Km 7 war's dann soweit über 4min, ich kämpfte noch aber es ging nicht mehr viel. Ich setzte noch zu einem Schlussspurt an den vielen und gut gelaunten Zuschauer vorbei an, und überholte noch ein paar. Das puschte noch mal. Im Ziel sah ich bekannte Gesichter vom TSV Heising Peter und Robert, und nach einem Plausch kam der Wenge auch ins Ziel. unsere USG Mannschaft erreichte einen guten 12. Platz. Am Ende konnte ich zufrieden sein mit der Zeit. 41.01 Allein zum Lauf zu fahren war nicht so toll, aber die Zuschauer und die Atmosphäre waren toll. Die Jungs und das Bier hatten mir schon gefehlt.

Grüße Erich