

Jahresrückblick 2011



Halbmarathon Kempten 2011

| | |
|---------------------------|---------|
| WIEDEMANN, Martin | 1:30:07 |
| WENGENMAYR, Thomas | 1:33:36 |
| KESSLER-WENGENMAYR, Maria | 1:43:20 |

*Maria lief Inkognito für Team Allgäu Strom aber im Herzen war sie bei uns!!
(hoffe ich doch ;-)))

Rennsteiglauf 2011

Schon Wochen vorher wurde ja in der USG von einigen Unentwegten mit den Laufschuhen gescharrt, da jeder einmal Rennsteigtime angesagt war und einige sich eine reelle Chance versprachen, den Rennsteigthron zumindest vereinsintern zu erklimmen. Getrübt wurde das Unternehmen zunächst durch den Krankheitsbedingten Ausfall von Klaus kurz vor Aufbruch nach Eisenach, weshalb wir alle in Gedanken während unseres Ausflugs nach Thüringen bei ihm waren. Dafür war es Erich kurzfristig doch möglich geworden, mitzufahren - nach seiner Marathonpremiere in Pfronten letztes Jahr gleich der lange Kanten am Rennsteig, er hatte sichtlich Blut oder bessergesagt Schweiß geleckt. So war der Vierertrupp mit Peter, Thomas, Erich und mir komplett - begleitet wurden wir von Maria und Ulli als Cheerleaderinnen sowie Jochen als altem „Rennsteighasen“ für das Coaching. Bei tollen Bedingungen, 12 °C und wolkenlosem Himmel starteten wir am nächsten Morgen früh um 6 gemeinsam mit 2050 anderen Frühaufstehern am Marktplatz in Eisenach. Peter wie immer flott voraus, ich kurz hinter ihm, um seine Rennstrategie zu beobachten und ihn auch immer wieder mal abzulichten unter den vielen Läufern. Nach 10 km erkundigte sich Peter, wo die anderen blieben, ich wähnte sie weiter hinten, konnte aber beim Umschauen feststellen, dass Erich uns direkt auf den Fersen war. Nach 15 km entschloss ich mich, meinen eigenen Rhythmus zu laufen, Peter noch immer kurz hinter mir. Bereits an der zweiten Verpflegungsstelle hatte sich unser Begleittrupp eingefunden, auch am großen Inselberg, 700 Höhenmeter bereits in unseren Beinen, wurden wir wieder angefeuert – herzlichen Dank. Dafür extra nochmals an dieser Stelle! Nun wurde es allmählich wärmer und auch schwüler, das Ganze in stetem Auf und ab z.T. über Wurzeln und grobes Geröll. Maria hatte sich bei Km 54 am Grenzadler erneut eingefunden und leistete wertvolle Motivationsarbeit. Peter fühlte sich an diesem Punkt allerdings doch ehrgeiziger Ambitionen beraubt, nachdem Maria ihm eröffnete, ich sei schon 10 Minuten zuvor durchgekommen. Erich hatte schon seit Km 30 Schmerzen im Knie, musste größere Strecken gehen, ließ sich von Maria allerdings mittels Mentaltraining und kurzfristiger Begleitung dazu motivieren, nicht auszusteigen, sondern bis zum Ziel durchzulaufen. Aufgrund seines orthopädischen Handicaps hatte er während der restlichen Strecke Gelegenheit, die Verpflegungsstände ausgiebig bezüglich ihrer kulinarischen Vielfalt zu testen. Thomas hatte sich das Rennen gut eingeteilt, lief inzwischen ohne großen Einbruch sein Tempo konstant durch und sollte schließlich als Dritter von uns ankommen. Mir selbst machte auf den letzten 20 km doch die schwüle Witterung zu schaffen, über Schmiedefeld zog schon ein Gewitter auf – aber wahrscheinlich waren einfach schon die meisten Körner verschossen. Bei km 70 setzte dann doch ein heftiger Gewitterregen ein, von Wegen kaum mehr was zu sehen, nur noch Sturzbäche, die Abkühlung etwas heftig. Nach 7 Stunden und 7 Sekunden endlich der Zieleinlauf in strömendem Regen, Peter 26 Minuten dahinter, Thomas auch in respektablen 7.44 Std. – und auch Erich konnte unter 9 Stunden finishen! Inzwischen schien auch wieder die Sonne über dem Zielbereich, wir konnten zur Krönungsfeier des Rennsteigkönigs schreiten und den erfolgreichen Lauf begießen. Mir als neuem Rennsteigkönig wurde hierbei vom anwesenden Vereinsvolk gebührend gehuldigt – wobei klar ist: Sobald Klaus wieder fit ist, sollte nochmals ein Kräftemessen am Rennsteig stattfinden!

Martin

Ulmer Laufnacht 2011, der erste 100er...

Nachdem der Rennsteiglauf 2011 nach wenigen Tagen muskuläre weggesteckt war, entschloss ich mich, die bereits vorhandenen Trainingskilometer dazu zu nutzen, 6 Wochen später die 100km im Rahmen der Ulmer Laufnacht anzupeilen. Peter liebäugelte zunächst auch damit, musste allerdings wegen eines Muskelfaserrisses schließlich seine Pläne aufgeben, bot im Gegenzug „leichtsinnigerweise“ an, mich als Begleiträdler in der Nacht zu unterstützen. Das weitere Training ließ sich ganz gut an, lediglich ein Infekt in der Woche vor dem Lauf stellte das Vorhaben kurzfristig nochmals in Frage. Da der Infekt gegen Wochenende nun abgeklungen war, konnte es losgehen – Peter stand zu seinem zuvor gemachten Versprechen, mich zu begleiten, ließ dafür sogar eine Geburtstagsaureolen fahren. Um 21.30 Uhr checkten wir in der Sporthalle in Blaustein ein, ich gönnte mir noch einen Teller voller Spätzle mit Sauce, anschließend Überprüfung, ob alles Wichtige an Bord von Peters Fahrrad war und dann musste Peter schon mit dem Tross der anderen Begleiträdler los, um uns dann bei km 11 zu empfangen. Der Start selbst war beeindruckend mit Ballonglühern und großem Feuerwerk, pünktlich zum Start hatte es gleichzeitig zu nieseln begonnen, Wetterprognose für die Nacht ansonsten gut, 8-10°C Außentemperatur. Die ersten Anstiege im Ulmer Umland hatten wir schon in den Beinen, als wir auf die Begleiträdler trafen, wie vereinbart wartete Peter am Ende der Schlange, so dass wir uns gleich wiederfanden. Nun konnte es also gemeinsam weitergehen, den Weg mit Fahrradlampe sowie 2 Stirnlampen ausleuchtend. Gut profiliert das Gelände mit häufig Wechselndem Untergrund von Asphalt bis Wiesenweg ging es dahin, beeindruckend immer wieder beim Zurückblicken die auf und wippenden „Glühwürmchen“ der nachfolgenden Läufer. Peter wurde es nun doch zunehmend kalt, er musste eine Schicht nach der anderen überziehen, für einen Fahrradfahrer waren die durchschnittlichen 11 km/h augenscheinlich nicht als Wohlfühltempo zu sehen. Gleichzeitig erwies er sich als hilfreicher Geist in der kulinarischen Versorgung unterwegs und half dabei, mich selbst im Tempo immer wieder zu zügeln und nicht an irgendwelche „Schnittchen“ aus den zahlreichen Staffeln unterwegs zu hängen. Die Organisation des Laufs zeigte sich als vorbildlich, mitten in der Nacht zahlreiche Helfer an Straßenübergängen und Verpflegungsstellen, außerdem bis tief in die Nacht einzelne Nachtschwärmer, z.T. in Decken gehüllt, die uns anfeuerten. Bis km 50 im Donaustadion Ulm lagen wir gut im Schnitt, eine Zielzeit um 9 Stunden schien sogar möglich. Nach 5 Stunden Laufzeit um 4 Uhr morgens begann es schon zu dämmern, bei Tagesanbruch machte sich nun doch allmählich die Erschöpfung einer durchwachten und vor allem durchlaufenen Nacht bemerkbar. Ab km 65 wurde es nun zunehmend härter – einzelne giftige Anstiege zogen mir den einen oder anderen Zahn, ich musste Tempo rausnehmen, nun nach den Verpflegungsstellen auch immer wieder Gehpausen einlegen, um die zugeführte Nahrung drinzubehalten. Hier bekam nun Peters mentale Unterstützung zunehmend Gewicht, er konnte mich motivieren, nicht zu resignieren und die restlichen 30km nur noch zu gehen, sondern immer wieder in einen Laufrhythmus zu kommen, der nun zwar deutlich langsamer als auf den ersten 50km war, aber ein gleichmäßiges Vorankommen sicherte. Auch konnte er mich schließlich dazu anspornen, die 9:30 Stunden zu unterbieten und hierfür auf den letzten 2 km die verbleibenden einzelnen Körner zusammenzukratzen. Schließlich war ich bei 9:28:25 im Ziel, total erschöpft, glücklich über die erreichte Platzierung als Erster meiner Altersklasse und Gesamtsiebter, meinem Begleiträdler Peter unendlich dankbar für die geleistete Unterstützung, ohne die das Ganze nicht möglich gewesen wäre. Dank Dir Peter für die gemeinsam durchwachte Nacht!

Martin

Hauchenberglauf 2011

Hier schon mal die Ergebnisse unserer 3 Läufer.

| 6. | USG Allgäu 1 | 1:56:07 |
|-----|-------------------|---------|
| 216 | Schmölz, Erich | 0:37:05 |
| 331 | Wiedemann, Martin | 0:39:15 |
| 220 | Kaiser, Peter | 0:39:47 |

Erich belegte den 27. Platz und in seiner Altersklasse den 2. Platz

Martin wurde Gesamt 40ter und in seiner Altersklasse 9ter.

Peter erreichte den 46. Platz und sprang hinter Martin auf den 10. Platz bei der M45 Wertung

Hier der Bericht von Erich::

Samstag es war ein schöner heißer Tag 24C (Hauchenberglauf) und wir (Martin, Peter und ich) hatten nichts Besseres zu tun als auf den Hauchenberg zu springen. Für die Senioren unter uns ging es ja um den Schwäbischen Berglauf Titelsoweit sie einen Pass hatten. Peter klagte die letzten Tage über Magenbeschwerden, musste aber gehen. Als Unterstützung kam Jochen und Klaus mit Babsi+Mali. Nicht jeder hatte einen Top Platz zum Zuschauen und konnte die Läufer hautnah sehen. Dann kam, was kommen musste, der Startschuss um punkt 17:00 Uhr und los ging es von der Kirche in Weitnau zum Sportplatz und am Carl Hirnbeinweg entlang den Berg 509 Höhenmeter hinauf bis zum Turm. Schiessl und Co sprangen voran, die USGler Peter, Martin unser 100 Km Mann und ich gleich dahinter, so ging es 6,8 Km den Berg hoch. Peter und ich schauten uns die Strecke am Dienstag schon mal an, für Martin war die Strecke neu. Es ging über Teer dann Waldwege kontinuierlich nach oben, mit zwei kurzen bergab Strecken. Wir waren die ersten Km auf Sichtweite, dann entzernte sich das Feld. Ich konnte einen Abstand rauslaufen, Martin und Peter waren meistens auf Sichtweite. Oben vor dem Ziel kam noch ein steiles Stück mit Stufen das man gehen musste, aber danach kam ein nicht so steiles Stück. Dort stand Jochen und feuerte an, zum Dank überholte ich noch ein paar Läufer. Am Ende kamen wir alle unter den gehofften 40 min ins Ziel. Beim anschließenden Weizen auf der Hütte am Hauchenberg, ließ sich noch gut über den Lauf Quatschen, ehe wir die gleiche Strecke bergab liefen.

Gruß Erich

Widdersteinlauf 2011

Ende Juli, war da nicht im Walsertal ein schöner Berglauf?

Wie die letzten Jahre auch, tritt die USG wieder am Widderstein an. Der Tradition wegen führen wir (Peter, Klaus und ich) nach Süden. Klaus unser Beistand lief schon mal voraus um einen guten Platz zu haben.

Pünktlich zum Start 9:00 Uhr kam auch die Sonne raus, dann ging es leicht bergab 2,5 Km und das war schnell. Die Geschwindigkeit wurde schlagartig langsamer als der Anstieg kam. Da kam Peter auch schon von hinten an, so liefen wir so ca. 2 Km zusammen den Berg hoch. Ich merkte dass es heute gut gehen könnte und lief ein wenig schneller. Bei Kilometer 6 stand Klaus am Berg und feuerte an, diesmal mit hervorragendem Platz. Trotz der zunehmenden Steigung des Berges rannten wir nicht viel langsamer den Berg hinauf, in meinem Nacken immer dieser Peter (er hatte mich ständig in Sichtkontakt). Peter war mal weiter weg, mal näher dran. Am höchsten Punkt war ich halb am Arsch und der Peter kam schon auf eine halbe Minute ran. Ach, schon wieder ein bekanntes Zuschauergesicht. Ich sah Jochen, er mich nicht!!! Schon fast vorbei, ich "Jochen alles klar" so daß er zu mir nach oben auf die Strecke blickte (er hat es verpennt). Sofort und etwas überrascht kam ein anfeuerndes: "Ah du". Dann die Erlösung es geht bergab, steil bergab. Ja, jetzt das Gehirn ausschalten und runter. Ich stürzte richtig zu Tal und war immer wieder froh nicht gestürzt zu sein, diesmal hatte ich auch wirklich Glück nicht gestürzt zu sein, vor und hinter mir war das anders und den Peter hat es auch einmal erwischt, aber zum Glück keine großen Schäden. Als es wieder eben wurde, war ich auch am Ende. Aber da, der Klaus stand an der Strecke und feuerte nochmals an, zu diesem Zeitpunkt nochmals sehr wichtig. An diese Stelle nochmals vielen Dank an Klaus und Jochen die uns sehr unterstützt haben hier und am Hauchenberg. So musste ich mich noch 1 Km zum Ziel quälen und auch noch einen vorbeilassen, der konnte noch. Aber dann eine geile Zeit, 12 min besser als letztes Jahr, 28er von 173 Peter kam auch gleich ins Ziel 36er, kaum angekommen reichte uns eine hübsche Frau einen Weizen, und danach noch mehr im Dorffest von Baad. Zur Krönung des geilen Tages stand unser Peter noch auf dem Treppchen, 3 Platz in der Altersklasse. Glückwunsch nochmal also bis zum nächsten mal Grüße Erich

- Platz Teilnehmer Vorname Klasse KI Platz Berg Zeit
- 28 SCHMÖLZ Erich M 35 7 1:13:25 1:38:27
- 36 KAISER Peter M 45 3 1:13:59 1:40:01

ALLGÄU PANORAMA MARATHON 2011

Wenn schon in unserer Allgäuer Heimat ein toller Landschaftsultrauf veranstaltet wird, der gleichzeitig auch noch als Cross- und Landschaftslaufmeisterschaft der DUV eine besondere Anerkennung erfährt – da dachte ich mir, dass ich mir das nicht entgehen lassen sollte. Wenige Wochen zuvor noch beim Training auf Teilstrecken im Schlamm versinkend, war zunächst die spannende Frage, in welchem Zustand sich die Strecke präsentieren würde – wie sich dann herausstellte, völlig abgetrocknet, was den Laufgenuss deutlich steigerte. Um 6 Uhr morgens hatten sich etwa 300 Läuferinnen und Läufer am Allgäu-Outlet-Center in Sonthofen eingefunden, um die 69 Kilometer und 3000 Höhenmeter anzugehen. Bereits in den Tagen zuvor war im Wetterbericht immer wieder ein strahlender Sommertag mit Temperaturen über 30 Grad euphorisch angekündigt worden – für einen Ultrauf eher unerfreuliche Bedingungen, also vorher den Trinkrucksack ordentlich gefüllt und auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr an den Verpflegungsstellen gehofft! Der Start war ganz unspektakulär ohne Startschuss Und Gänsehautmusik, die Sonthofener sollten ja nicht aus dem Schlaf geschreckt werden. Und dann ging es auch schon auf zunächst flacher Strecke zum Einlaufen raus aus Sonthofen, flach ansteigend nach Hüttenberg und nach 4km dann steiler ansteigend über Allgäuer Berghof zum Weiherkopf. Faszinierend immer wieder die Ausblicke, hier über Gunzesried zur Nagelfluhkette auf der einen Seite und Grünten und Sonnenkopf auf der anderen Seite – schon hier bewahrheitete sich der Titel der Veranstaltung „Panorama-Ultratrail“ – beim Blick zum Sonnenkopf gleichzeitig die Frage im Hinterkopf, in welchem Zustand werde ich heute Nachmittag dort ankommen. Bis zum Weiherkopf lief es ganz ordentlich, Tempo anscheinend richtig eingeteilt, auch an der Verpflegungsstelle in Grasgehren nach 19 km noch keine müden Beine. Anschließend führte die Strecke nach Rohrmoos, immer wieder Blicke auf den Ifen und das Gottesackerplateau bietend. Allmählich begannen die Temperaturen nun doch deutlich zu steigen, nach knapp 4 Stunden in Rietzlern, das Fellhorn im Blick zeichnete sich schon ab, was noch an Hitzeschlacht bei diesem Lauf bevorstehen würde. Auf dem Weg zum Söllereck wechselte ich nun doch schon öfters vom Laufen ins Gehen, um Kräfte zu schonen oder besser gesagt, den schwindenden Kräften Tribut zu zollen, dabei lagen immer noch 30 km vor uns. Beim Abstieg Vom Söllereck kündigten meine Großzehen erstmals an, dass sie diese Veranstaltung mit Blutergüssen unter den Zehennägeln belohnen würden, was die Bergabpassagen wenig genussreich gestaltete. Südlich von Oberstdorf heftete ich mich an einen Läufer vor mir, um gemeinsam in Oberstdorf angekommen festzustellen, dass wir die Strecke verloren hatten. Hinterher stellte sich heraus, dass wir beide in Krappberg die Abzweigung verpasst hatten. Also liefen wir durch die Oberstdorfer Fussgängerzone Richtung Nebelhornbahn auf der Suche nach vertrauten Ultratrailwegweisern. Schließlich machte uns ein Passant darauf aufmerksam, dass südlich der Nebelhornbahn ein Kontrolleur an der Brücke über die Trettach stünde, hier trafen wir aufgrund des Hinweises glücklicherweise wieder rechtzeitig auf die Strecke – in meinem Kopf schon die Befürchtung, möglicherweise einen Kontrollpunkt verpasst und deshalb disqualifiziert zu werden – hinterher stellte sich heraus, dass wir einen knappen Kilometer Umweg gelaufen waren, als ob die Strecke nicht so schon lang genug wäre. An der Verpflegungsstelle in der Erdinger Arena war deshalb erstmal ziemlich die Luft raus, viel Eigenmotivation nötig, um jetzt nicht abzubrechen. Schließlich dachte ich mir allerdings, selbst mit reinem Gehen auf den restlichen 20 km wäre die Zielzeit noch passabel, was mir half, mich nach kurzer Trinkpause wieder auf den Weg Richtung Sonnenkopf zu machen. Am Wallrafweg konnte ich nun die phantastischen Ausblicke ausgiebig genießen, da mir meine Beine zunehmend Gehen statt Laufen bei den stetigen Anstiegen verordneten. An der Gaisalpe nochmals die Trinkblase aufgefüllt, folgte nun der steilste Anstieg des gesamten Laufs rauf zum Sonnenkopf. Mitten im Wald dann nochmals Ruf eines Läufers von hinten an mich und zwei weitere Läufer vor mir, wir hätten eine Abzweigung verpasst, also nochmals, diesmal allerdings nur 150m wieder zurück und auf den richtigen Weg nach oben. Am Sonnenkopf dann eine Gruppe engagierter Helfer, die uns aus hochgeschleppten Mineralwasserflaschen bedienten, sich jeweils einfühlsam nach unserem Befinden erkundigten und uns mit dem ermutigenden Zuspruch „nur noch 9 km und nur noch bergab“ weiterschickten. Von oben war nun auch schon Sonthofen zu sehen, die Aussicht auf das Ziel und die Gewissheit, die ganzen Anstiege hinter sich zu haben, gaben nochmals den nötigen Schub für die letzten Kilometer. Ab dem Sonthofer Hof fühlte sich das Ganze nun zwar an, wie wenn man in einen Backofen hineinlaufen würde, bei 30°C im Schatten ja kein Wunder, aber der Blick auf die Uhr und die Aussicht, möglicherweise unter 9 Stunden Gesamtlaufzeit zu bleiben, spornten nochmals an. Eine von einem lieben Sonthofer Bürger auf dem letzten Laufkilometer am Balkon provisorisch installierte Dusche milderte nochmals die Gluthitze, kurzer Endspurt auf den letzten 200 Metern und dann das erlösende Ziel am Wonnemar in Sonthofen – in einer, angesichts der Erfahrungen dieses Tages, nicht mehr so wichtigen Zeit von 8:56:30 Stunden. Mein Resümee: Bisher 2 der landschaftlich mit Abstand schönste Lauf, für jeden, der bucklige Läufe jenseits der Marathondistanz sucht, eine absolute Empfehlung – allerdings sollte jemand das nächste Mal den Grill auf den letzten 30 Kilometern abstellen!

Martin

| Platz Name | Verein/Team | Klasse | Rang | M/W | Grasgehren | Oberstdorf | Gesamt |
|------------|-------------------|------------|------|-----|------------|------------|---------------------------------|
| 47 | WIEDEMANN, Martin | USG Allgäu | M | 45 | 11 | 44 | 2:11:03 (43.) 5:44:33 (44.) 8:5 |

Bericht vom Festwochenlauf 2011

Alle Jahre wieder ist Festwoche und ebenso regelmäßig stellt sich die Frage, ob wir nicht am Stunden-Team-Lauf teilnehmen sollten. Ich war ja schon mit Jochen vor einigen Jahren dabei, allerdings hatte die Zeit mein Gedächtnis etwas vernebelt, so dass ich den Lauf in angenehmer Erinnerung hatte. Erich war schnell überzeugt und so meldeten wir uns an. Am Lauftag wurden wir von Klaus, Barbara und Marlene betreut und unterstützt. Eigentlich gute Voraussetzungen, aber -wie peinlich- wir standen ohne Geld bei der Startnummer-Ausgabe. Das Warmlaufen wurde mit einem Sprint in den Robert-Koch-Weg zum Geld holen genutzt. Schon hierbei floss der Schweiß in Strömen, denn es war richtig warm. Ich musste gleich als Startläufer ran. Schon während der ersten Runde setzte mein Erinnerungsvermögen schlagartig wieder ein: Das war ja eine Schinderei! So ging es im ständigen Wechsel zwischen Belastung und (zu kurzen) Ausruhphasen dahin. Erich sprintete tapfer und unerschrocken in seinen Runden, aber auch er musste ganz ordentlich durchschnaufen. Nett waren die Gespräche in den Pausen, wenn ich erst mal wieder reden konnte. Wir lieferten uns ein spannendes Rennen mit Stefan und seiner Laufpartnerin Corinna. Stefan war auch schon in früheren Zeiten für die USG Allgäu am Start. Denkbar knapp konnten wir die beiden am Ende distanzieren. Auch sonst lief das Rennen überraschend gut für uns. Wir wurden Dritte in unserer Altersklasse und feierten dieses Ergebnis ausgelassen auf der Festwoche.

Kemp t e n e r S t u n d e n - T e a m l a u f - 2 0 . A u g u s t 2 0 1 1 E r g e b n i s l i s t e

| Platz | Team | Teilnehmer | Klasse | Platz | Runden | Zeit |
|-------|-------------------|-----------------------------|-----------|-------|--------|----------|
| 10 | USG ALLGÄU | Peter Kaiser -Erich Schmözl | Herren II | 3 | 22 | 01:01:11 |

Allgäuer Voralpenmarathon 2011

| Platz | Name | Verein/Ort | Zeit |
|-------|--------------------|------------|----------|
| 48 | WENGENMAYR, Thomas | USG Allgäu | 05:18:20 |