

Jahresrückblick 2013



8. Voralpen-Skilanglauf über 15 km und 30 km

**Am Sonntag, 24. Februar 2013, fand in
Buchenberg der 8 Voralpen Skilanglauf statt.
Unser Mitglied Nico startete mit einer genialen
Leistung teil.**

Platz	Name	Team/Verein	Klasse	Platz	Laufzeit
17	Wich-Schwarz, Nicolai	USG Allgäu	4	17	0:44:58

Herzlichen Glückwunsch

**26. Mindelheimer Pfingstlauf
am 20.05.2013**

***Unser neues Mitglied André Bauer hat
am Mindelheimer Pfingstlauf mit
Erfolg teilgenommen. Er lief die
11.4 km in 49:23***

Herzlichen Glückwunsch

5.Skatstadtmarathon am 08.06.13

Unser Mitglied Markus war wieder fleissig und hat am Marathon in Altenburg mit Erfolg teilgenommen. Hier das Ergebniss:

Platz 53 Platz AK 5 Zeit 4:19:01

Herzlichen Glückwunsch

14. Int. Nebelhorn Berglauf | 07. Juli 2013
Berglauf - 10,5 km 1405 hm

Hier die Ergebnisse unserer Läufer:

Schmölz, Erich 1:26:24

Kaiser, Peter 1:32:55

Weinrich, Klaus 1:36:12

Herzlichen Glückwunsch

***31. Walter Riedle Hauchenberglauf
mit 3er-Mannschaftswertung und
Bayerischer Berglaufmeisterschaft Senioren
und Jugend und Schwäbischer Senioren-
Berglaufmeisterschaft am 13. Juli 2013***

Hier die Ergebnisse unserer Läufer:

95. Schmölz Erich 1:26:24 12. M35

149. Kaiser Peter 1:32:55 23. M45

180. Weinrich Klaus 1:36:12 24. M35

Herzlichen Glückwunsch

Widdersteinlauf 2013

Ja das ist immer wieder schön, der Widdersteinlauf.

Dieses mal wars sehr heiß und wir haben mit körperlichen Einsatz das Ziel und gute Plätze erkämpft.

Wir haben uns von Blasen am Fuß, Säure im Magen und ein bis zwei Kratzer nicht aufhalten lassen und das Flüssige im Ziel genossen.

Grüße Erich

Ergebnisse Widderstein

22. Schmölz Erich	1:34:39	M35	7
63. Kaiser Peter	1:47:35	M45	8
75. Weinrich Klaus	1:49:16	M35	15

Ergebnisse Nebelhorn-/Widderstein Haglöfs Berglaufcup

13. Schmölz Erich	3:01:03	M35	3
25. Kaiser Peter	3:20:30	M45	4
30. Weinrich Klaus	3:25:28	M35	5

Herzlichen Glückwunsch

Berlin Marathon 2013

Unser Mitglied Markus Resch hat am Berlin Marathon mit großem Erfolg teilgenommen. Glücklich, aber erschöpft kam er beim Berlin Marathon nach 3:31:58 Stunden ins Ziel. *Herzlichen Glückwunsch*

Hier der Bericht von Markus:

“Ganz Berlin war im Marathonfieber. Überall Werbung, Vorbereitungsarbeiten für Straßensperrungen etc. Viel Polizei und Kontrollen aufgrund der traurigen Ereignisse von Boston. Die Spannung stieg...

Alles war von Seiten Sport Reischmann und Adidas top durchstrukturiert. Samstagabend gab's noch die letzten Tipps für den großen Tag und dann ging's um 21 Uhr brav ins Bett. Schon um 5:30 Uhr hieß es: Raus aus den Federn. Kleines Frühstück und anschließend mit "Pilgerzug" in Richtung Start. Wir hatten exklusive Startplätze von Adidas im Block D. Somit durften wir direkt hinter den Profis im ersten Pulk starten. Unbeschreiblich. Gänsehaut pur, wenn der Startschuss fällt und du mit der Masse mitschwimmst. Da heisst's natürlich Tempo halten – und nicht schon am Anfang das Pulver verschießen. Bin auf eine Zielzeit von 3:45 Stunden angelaufen mit dem Hintergedanken, dass ich dann zum Schluss immer noch langsamer machen kann. Schon nach wenigen Kilometern merkte ich, da könnte mehr gehen und hab mich entschlossen, bis zur Halbmarathondistanz ein Tempo um 5:00 bis 05:10 Minuten pro Kilometer zu laufen. Die Stimmung durch das super Publikum und die vielen Bands und Solokünstler treiben Dich von Kilometer zu Kilometer. Es macht einen so froh und stolz, dabei sein zu dürfen. Sogar die Sehenswürdigkeiten nimmt man mit einem Auge noch wahr. Selbst bei der Halbzeit bin ich noch gut im Kurs. Trinken und ein Stück Obst an den Verpflegungsstellen – und weiter geht's. Erstmals über Tausende von leeren Bechern. Für die nächsten Kilometer klebt die Sohle am Teer, weil jeder – schnell, schnell – seinen Isodrink oder den Tee reinkippt und die Hälfte daneben geht. Trotzdem bleibt Zeit für nen Smalltalk mit anderen Läufern. Viele Sportler aus Dänemark (6500) sind am Start und mindestens nochmal so viele von ihren Fans im Publikum. Bei Kilometer 25 singt eine Rockband "Highway to Hell". Kinder stehen an der Strecke und halten die Hände zum Abklatschen raus. So viel Zeit muss sein. Es ist der Wahnsinn. Ich gehe auf volles Risiko und steigere mein Tempo. Der befürchtete Einbruch bleibt aus und so geht's in Richtung Ku-Damm. Es bleiben noch 7 oder 8 Kilometer. Das Publikum feuert uns weiterhin an. Auch diejenigen, die zum Gehen übergegangen sind. Noch ein Power-Gel und nen Traubenzucker und weiter Richtung Regierungsviertel und Brandenburger Tor. Bei Kilometer 40 meldet sich die Oberschenkel. Aber jetzt heisst's durchhalten. Die Kilometerzeit bleibt stabil. Vielleicht klappt's ja und ich bin unter den ersten 10 000... Ab durchs Brandenburger Tor. Endlich ist das Ziel in Sicht. Soll ich mich freuen oder heulen vor Euphorie und Erschöpfung? Keine Ahnung. Einlauf ins Ziel. Ein Blick auf die Uhr. 3:31:58 Stunden! Wahnsinn, hätte ich nie vorher erwartet. Wildfremde beglückwünschen sich. Dann gibt's die Medaille. Jetzt nur noch ab zum Verpflegungsstand und in trockene Klamotten. In der Ruhepause machen sich schnell die Schmerzen in Muskeln und Gelenken bemerkbar. Aber die ganze Atmosphäre und das Drumherum lenkt ab. Beim Einschalten des Handys kommen unzählige Nachrichten. Familie und Freunde haben am PC mitgefiebert. Man konnte durch Eingabe der Startnummer die Zeiten live einsehen. Dann geht's ins Hotel. Duschen. Noch ein Abschlussdrink. Und dann ab in den Bus Richtung Allgäu. Beim Aussteigen tut alles weh. Das Treppensteigen besonders. Aber egal. Für so ein unvergessliches Erlebnis – jederzeit wieder. Und am Ende war es dann sogar Platz 7328 (oder so ähnlich).

Frankfurt Marathon

Unsere 3 fleissigen Marathoni`s

Erich, Klaus und Markus haben am Frankfurt Marathon erfolgreich teilgenommen. Hier schon mal die Ergebnisse:

Platz	Pl.AK	Name	AK	Netto	Brutto
4153	681	Resch, Markus	35	03:46:55	03:49:
885	199	Schmölz, Erich	35	03:04:29	03:05:15
2490	452	Weinrich, Klaus	35	03:28:47	03:31:29

Herzlichen Glückwunsch