



AKTUELLE ERGEBNISSE DIE ÄLTEREN ERGEBNISSE SIND IN UNSEREM ARCHIV

Zusammenfassung Lauftagebuch 2016
 9550 Kilometer haben die Teilnehmer unseres Lauftagebuches zusammen gelaufen. Bedeutet wir wären von Kempten bis nach Uvira im Kongo gelaufen.
 Die Endergebnisse:
 Kilometerfresser
 1. Erich 2388 Kilometer
 2. Peter 2062 Kilometer
 3. Klaus und Christoph 1687 Kilometer

Wochenkönig:
 1. Erich 19x
 2. Peter 15x
 3. Christoph 10x

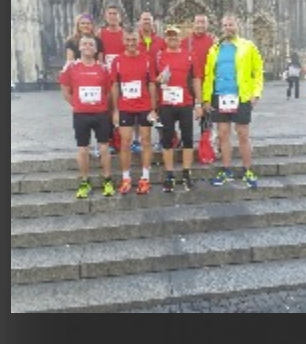
Silvesterlauf Kempten 31. Dezember 2016
 Rajni und Erich nahmen am Kemptner Silvesterlauf mit neuer Streckenführung mit Erfolg teil.
 Rajni in einer Zeit von 59,08 und Erich in 41,42.
 Herzlichen Glückwunsch

Gina Lauf in Jenjen 22. Oktober 2016
 Unser Andre machte beim 7,3 Kilometer langem Gina Lauf teil. Mit einer Zeit von 30:37 Minuten erreichte er in seiner Altersklasse den 1. Platz.
 Herzlichen Glückwunsch

26. Lauf um den Rottachsee 16. Oktober 2016
 Erich war am Wochenende wieder aktiv und ist beim 26. Lauf um den Rottachsee gestartet. In einer Zeit von 1:02:50 lief er als 24ter und als zweiter in seiner Altersklasse ins Ziel. Herzlichen Glückwunsch



Köln Marathon 02. Oktober 2016
 Mein erstes Mal



Nach jahrelangem nachfragen meiner Vereinskollegen hatten Sie mich soweit. Anfang des Jahres habe ich endlich die „Eier“ bei einem Marathon mitzulaufen. Damit ich keinen Rückzieher mehr machen kann, meldete mich Klaus innerhalb von Minuten beim 20. Köln Marathon an. Gleichzeitig bearbeitete Klaus auch unser Mitglied und gleichzeitig Arbeitskollege Immi, der wie ich, noch keinen Marathon gelaufen ist. Das Tolle ist, das insgesamt 8 USG Mitglieder Ihre Teilnahme bestätigen. Damit ist unser Team komplett. Mit dabei sind also: Maria und Thomas, Erich, Klaus, Peter und Markus als Erfahrene Marathon Läufer und Immi und Ich als Marathon Neulinge.

Vorbereitung:
 Nach einer Mischung aus Internet Recherche und Rücksprache mit meinem Trainerteam habe ich mich für einen 12-wöchigem Trainingsplan mit einer Mischung aus 2 kurzen Schnellen Läufen und einem Langen Lauf am Wochenende entschieden wobei ich mir im nachhinein nicht sicher bin was mir lieber ist. Ich habe auf jeden Fall von meinem Trainerteam viel gelernt. Peter zum Beispiel hat mir zum Thema „Getränkeversorgung“ den Satz eingebläut: Wo Gräber sind gibt es auch Wasser. (Bedeutet dass es bei jedem Friedhof Wasser zum Trinken gibt). Als Mental und Motivationsguru ist Erich für mich eine große Hilfe. Es spomte mich sehr an, das Erich Rückwärts schneller war als ich vorwärts. Klaus ist bei den Langen Läufen mit dabei und bei der Ernährung und Getränke Wahl vor, während und vor allem nach dem Laufen ein guter Mentor. Unser Reiseadministrator Reschl ist eine tolle Begleitung bei den langen Läufen.

Außer einer kleinen Zerrung am Oberschenkel, die durch die Zauberhände meiner Bildhübschen Pysio schnell wieder geheilt wurde, war die Trainingsvorbereitung Gott sei Dank verletzungsfrei. Dann am Freitag 2 Tage vor dem Marathon war der Erste Trupp mit einem Standesgemäßen Auto Richtung Köln unterwegs. Abends noch kurz den Kölner Dom angeschaut, Kohlenhydrate gegessen, teilweise alkoholfreies Bier getrunken. Am Samstag ist dann noch die restlichen USG Läufer in Köln angekommen. Noch mal Kohlenhydrate auffüllen genügend Flüssigkeit zu sich nehmen und früh schlafen gehen.

Der Tag des Marathons.
 Nach der vierten Klositzung innerhalb von einer halben Stunde hat auch mein Zimmerkollege Erich gemerkt dass ich ein bisschen Aufgeregt bin. Er gab mir noch die letzten Tipps bezüglich der Wichtigkeit der Pose beim Zieleinlauf. Frühstück, Augenbrauen zupfen, Laufklamotten an. Los geht's. Gemeinsam sind wir dann erst zum Dom, Gruppenfoto machen, dann über die Hohenzollernbrücke zum Start. Kleiderbeutel abgeben und dann noch kurz vor den Dixis warten (wir mussten zwar nicht aber es standen ja alle da).
 Startschuss.
 Innerhalb von Sekunden habe ich Klaus und Markus aus den Augen verloren und beide laufen jetzt schon weit voraus. Kilometer für Kilometer schimpfe ich immer mehr auf meine Laufuhr, meine paar Kilo zuviel die ich jetzt mit mir rumschleppe und spüre in meinem Nacken den Atem vom Maria und Immi. Kilometer 38 Scheisse Krampf im linken Oberschenkel!! Trotz gefühlten 3 Kilo Dextro Magnesium, 7 Gel's und 10 Bananen hat es mich erwischt. Bei Nachfrage beim rauchenden, etwas gelangweilt aussehenden Sanitäter wie ich den Krampf wegbekomme Antwortete er knapp: Mehr Trainieren. Das erinnerte mich an einen Bekannten Rettungssanitäter mit Spitznamen „Hirschschlag“. Also weiter geht's bis zum Ziel. Im Nachhinein hätte ich beim Zielfoto an Erich denken sollen. Sein Zielfoto schaut er deutlich besser aus. Trotz Tausenden Läufern habe ich Klaus und Markus sofort im Zielbereich gefunden. Sie haben mir wieder bei der Wahl der richtigen Flüssigkeit zum Auffüllen geholfen. Im Hotel haben wir uns dann alle wieder getroffen und auf unsere tolle Leistung angestoßen. Super, das alle ihre persönliche Ziele erreicht und teilweise übertroffen haben. Ich bedanke mich bei meinen Lauffreunden für die Unterstüztung im Training und beim Wettkampf und bei Robert Chesebrough (dem Erfinder der Vaseline).

Hier noch die Ergebnisse:

Platz	PLAK	StartNr.	Name	AK	Jahr	Vereinstadt	Brutto	Netto
3177	420	1739	» Dittmer, Immanuel (GER)	20	1988	USG Allgäu	04:33:30	04:28:37
728	100	1789	» Kaiser, Peter (GER)	50	1965	USG Allgäu	03:29:17	03:28:26
322	64	F1856	» Keller-Wengenmayr, Maria (GER)	40	1976	USG Allgäu	04:12:36	04:04:16
1632	269	1779	» Rosch, Merkus (GER)	40	1975	USG Allgäu / Team E...	03:55:11	03:50:17
209	38	1845	» Schmolz, Erich (GER)	40	1974	USG Allgäu	03:08:50	03:08:04
2114	352	1742	» Stedele, Christoph (GER)	40	1974	USG Allgäu	04:03:39	03:58:46
1560	256	1738	» Weimich, Klaus (GER)	40	1975	USG Allgäu	03:53:56	03:49:03
330	50	1855	» Wengenmayr, Tommy (GER)	45	1967	USG Allgäu / Team E...	03:16:05	03:15:09

Womens Run München 13. September 2016
 Rajni Singh ist in München den 8 Kilometer langen Womens Run in einer Zeit von 47:30 Minuten gelaufen.
 Herzlichen Glückwunsch

Panoramalauf Buchenberg 18. September 2016
 Peter nutzte den 30 Kilometer langen Buchenberger Panoramalauf als Vorbereitungslauf für den Köln Marathon. Mit einer Endzeit von 2:36:23 kann man es als eine sehr schnelle Laukeinheit bezeichnen. Herzlichen Glückwunsch



WalserTrailChallenge Pro 30. - 31. Juli 2016
 Einen Trail Lauf mit einer Länge von 9 Kilometern und 1100 Höhenmeter ist hart. Diese 9 Kilometer aber als Warm up in einer Zeit von 1:28:30 zu meistern um am nächsten Tag das Kleinwalsertal zu umrunden ist Wahnsinn. Wenge ist gern in den Bergen und darum dachte er sich wenn er schon da ist macht die 60 Kilometer und 3800 Hm auch noch. Die Umrundung dauerte nur hervorragende 10:59:34 und wurde somit in der Walser Trail Challenge Pro Wertung der 20. Läufer der ins Ziel kam.
 Wenge Hut ab und ich glaube du musst dir wegen Köln keine Sorgen machen. :-)

22. Füssener Citylauf 23. Juli 2016
 Unser neues Mitglied Rajni Jasmin Singh hat in Füssen den Citylauf bestritten und erkämpfte sich in ihrer Altersklasse den 4. Platz. In einer Zeit von 1:00:56 hat sie die 10 Kilometerstrecke gelaufen.
 Herzlichen Glückwunsch

Immi hat sich getraut!!!!
 Unser Mitglied Immanuel ist vom Markt. Die USG wünscht euch alles Gute und viele schöne gemeinsame Stunden.



17. Nebelhorn Berglauf 30. April 2016
 Eine Kombination aus 8,7 Kilometer und 1110 Höhenmeter macht den Nebelhornlauf zu keinem Spaziergang. Unser Mitglied Nico sprang das Nebelhorn in einer Zeit von 1:08:13 hinauf.
 Herzlichen Glückwunsch

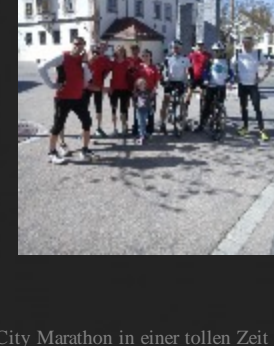


21. Sonnwendlauf Grüntensee 24. Juni 2016
 Bei hohen Temperaturen lief Erich und Rajni um den Grüntensee. In einer Zeit von 1:41:13 lief Erich die Halbmarathon und landete auf Platz 30. Rajni machte beim 10,55 Kilometer mit 1:07:26 eine sehr gute Figur.
 Herzlichen Glückwunsch an beide Sportler

44. GutsMuths Rennsteig Supermarathon 30. April 2016
 Erich bezwang den Rennsteig!!! 72,2 Kilometer durch den Thüringer Wald in einer tollen Zeit. Nach 7:17:10 erreichte er Schmiedefeld.
 Herzlichen Glückwunsch und großen Respekt.

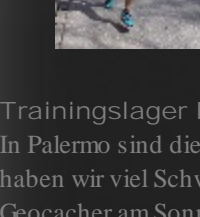


WTLauf 30. April 2016
 Bei Kaiserwetter startete wieder unser WT Lauf von Kempten nach Bad Wörishofen. Unsere Rennsteigläufer Klaus und Erich war das sogar zu kurz und starteten von Dietmannsried. Herzlichen Glückwunsch an alle Läufer und vielen Dank an die zahlreichen Helfer.



Marathon Wien 10. April 2016
 Martin Wiedemann ist in der Österreichischen Hauptstadt den 33. Vienna City Marathon in einer tollen Zeit von 3:25:52 gelaufen. Herzlichen Glückwunsch.

Halbmarathon Kempten 10. April 2016
 Unser Mitglied Erich ist den Halbmarathon mit einer tollen Rennteilung in einer Zeit von 1:28:34 gelaufen. Herzlichen Glückwunsch.



Trainingslager Palermo 16 - 20. März 2016
 In Palermo sind die Laufschuhe geschürt, die Brust abgeklebt und die Schätze gefunden worden. Mit insgesamt fast 700 Lauf Kilometern haben wir viel Schweiß und Körperfett verloren. Dank der kontrollierten Flüssigkeitsauffüllung nach dem Training sind alle Läufer und Geocoacher am Sonntag wieder ins kalte Allgäu zurückgekehrt.