

# Der Roadrunner - April 1999

## Inhaltsverzeichnis

[Interessante Lauftermine](#)

[Interessante Berglauftermine](#)

[Duathlon- und Triathlon-Termine](#)

[MRRC - nicht nur Masse, sondern auch Klasse](#)

[InTeam-Läufercup 1998/99 aus Sicht einer Just-for-Fun-Läuferin](#)

[Erster Pafos Marathon - 28. Februar 1999](#)

[Südtirol-Marathon in Neumarkt am 5. April 1999](#)

[London-Marathon 18.04.99](#)

[Trainingslager in Marina die Bibonna vom 20.04.-27.04.99](#)

[Für Liebhaber exotischer Ultras: Der Cap Bon-Lauf in Tunesien](#)

[Der Marathon-Test - Stundenläufe des MRRC](#)

[Viktor Adamczyk auf dem Weg durch Deutschland](#)

[e-Mail von Achim an den MRRC](#)

[Impressum](#)

## Interessante Lauftermine

[nach oben](#)

- |      |     |   |
|------|-----|---|
| Juni | 02. | Olching 10/5 km   |
|      | 05. | Immenstadt M  |
|      | 06. | Wessling 10/5,6 km<br>Markt Indersdorf HM/HM-Staffel                      |
|      | 12. | Jachenau 10/5 km/Kinderlauf<br>Mammendorf 10/5 km                         |
|      | 16. | Karlsfeld 3 000 m   |
|      | 18. | Fürstenfeldbruck 8,4 km   |
|      | 19. | Neufahrn 10/5 km  |
|      | 20. | Mettenheim 10/5 km/Kinderlauf<br>Ingolstadt-Ringsee 9,6/4,8 km/Kinderlauf |
|      | 26. | Rosenheim 10/3,5 km   |
|      | 27. | München Stadtlauf HM/10 km  |
| Juli | 03. | Waging 10 km  |
|      | 04. | Euerbach 60 km  |

- 07. Karlsfeld 5 000 m
- 09. Aichach 7,5 km
- 17. Deggendorf 10 km /Kinderlauf
- August 01. Hersbruck 10 km
- 04. Karlsfeld 3 000 m
- 08. Bad Kohlgrub 10 km
- 14. Dachau 10 km
- 28. Geiselhöring HM/Viertelmarathon
- Karlsfeld 10 000 m

### Interessante Bergläufertermine

[nach oben](#)

Mai	16.	Hochgernlauf	7 km	1.000 HM
	29.	Arber Lauf	7,7 km	815 HM
Juni	06.	Hochries	8,8 km	920 HM
	13.	Stoißeralm	7 km	670 HM
	27.	Osterfelder	12,5 km	1.300 HM
Juli	04.	Ainring (Bay. Msch.)	9 km/ Sen./Jgd A	
	11.	Kampenwand	6,0 Km	830 HM
	22.	Kampenwand	Staffellauf	
August	04.	Schuhbräualm	7,5 km	
	15.	Brünsteinlauf	8,5 km	880 HM

### Duathlon- und Triathlon-Termine

[nach oben](#)

Mai	09.	München Sport Ruscher	10-35-5 km
-----	-----	-----------------------	------------

		Duathlon	5-20-5 km	
Juni	06.	Harburger Duathlon	4-25-4 km	
	13.	Tölzer Triathlon	1,5-44-10 km	0,75-26-5 km
		Rothsee-Triathlon	1,5-40-10 km	
	19.	Triftern Volkstria	0,5-20-5,2 km	
	20	Bad Endorfer Triathlon	1,5-40-5 km	
	27.	Eichstätter Triathlon	2-80-20 km	0,75-20-5 km
		Roth Ironman	3,8-180-42 km	
		Fuschlsee Triathlo	1,5-40-11 km	
Juli	04.	Erding	0,5-20-5 km	
	11.	Altötting	0,5-24-5,5 km	
	18.	Karlsfeld	1,5-43-10 km	0,5-20-5 km
	24.	Schliersee	1,5-40-10 km	
	25.	Wörthsee	1,5-40-10 km	
	31.	Landsberg	0,5-20-5 km	
August	08.	Erlanger Triathlon	2-80-20 km	1,4-40-10 km
	17.	Landau Triathlon	1,5-40-10 km	0,75-20-5 km
	14.	Ironmönch Kulmbach	3,8-180-42 km	
	15.	Regensburg	1,5-40-10 km	0,5-20-5 km
		Ammersee	1,5-40-10 km	
	22.	Tutzing	1,2-53-12 km	
	29.	Wallersee Triathlon	0,7-30-7 km	

## MRRC - nicht nur Masse, sondern auch Klasse

[nach oben](#)

...so könnte man die achte Ismaninger Winterlaufserie 1998/99 bezeichnen. Obwohl ich leider - in der M 60 nach zwei Rennen an zweiter Stelle liegend - den Halbmarathonlauf aufgrund einer Verletzung aufgeben mußte (Nichtausheilung einer älteren Verletzung, was zur Nachahmung nicht zu empfehlen ist), kann ich bei der Durchsicht der Ergebnisliste feststellen, daß die MRRClers auch ohne mich voll zugeschlagen haben.

Bei fast guten Laufbedingungen (nur beim ersten Lauf waren einige Passagen mit Schlamm, Wasser und Eis sehr schwierig zu bewältigen), fällt es schwer, die besten Leistungen unserer Läufer und Läuferinnen objektiv zu beurteilen. Sind es die überlegenen Siege von Peter Forster in der M 40, sein ausgezeichneter zweiter Platz in der Gesamtwertung oder der erste Platz von Martin Olbrich in der M 45? Ist es der grandiose erste Platz unserer Männermannschaft, bestehend aus den beiden oben Genannten zusammen mit Martin Jesau mit sage und schreibe 32 Minuten Vorsprung? Oder ist es das Durchhaltevermögen unserer beiden "Oldies" Viktor (3. Platz M 65) und der unverwüstlichen, tapferen Agnes (4. Platz W 50)? Auch der zweite Platz unserer Damenmannschaft und die anderen sehr guten Plazierungen lassen darauf schließen, daß die Road Runner in eine erfolgreiche Saison 1999 starten werden.

Gespannt darf man auf die künftigen Großereignisse (Deutsche Marathonmeisterschaft in Hamburg, Bayerische Halbmarathonmeisterschaft in Grassau etc.) sein.

Hier alle Ergebnisse der Winterlaufserie:

1.	M 40	Peter Forster	2:49:58
2.	M 45	Martin Olbrich	2:57:51
1.	M 50	Siegfried Fiedler	3:14:01
2.	M 55	Rainer Scherer	3:36:51
3.	W 40	Carol Scheunemann	3:38:19
3.	M 40	Anton Haindl	3:03:52
3.	M 45	Klaus Dankesreiter	3:07:35
3.	M 65	Viktor Adamczyk	4:31:55
4.	W 40	Anna Fiedler	3:48:21
4.	W 45	Irmgard Kohler	4:43:49
4.	W 50	Agnes Wieser	5:21:25
4.	HK	Burkhard Summer	3:04:27
4.	M 30	Martin Jesau	2:52:58
4.	M 60	Wolfgang Haas	3:48:41

6.	M 50	Karl-Heinz Laier	3:39:03
10	M . 40	Hubert Poeller	3:19:27
10	M . 45	Hubert Brunaue	3:36:17
10	M . 30	Josef Mathes	3:09:08
10	M . 35	Willi Brabender	3:43:23
15	M . 50	Peter Augustin	5:01:57
23	M . 45	Nikolaus Baumgartner	3:53:58

#### Mannschaften:

- 1. Platz Peter Forster, Martin Jesau, Martin Olbrich
- 2. Platz Carol Scheunemann, Anna Fiedler, Irmgard Kohler
- 4. Platz Anton Haindl, Burkhard Summer, Klaus Dankesreiter
- 9. Platz Josef Mathes, Siegfried Fiedler, Hubert Pöller
- 15. Platz Hubert Brunauer, Rainer Scherer, Karl-Heinz Laier
- 18. Platz Willi Brabender, Wolfgang Haas, Nikolaus Baumgartner

Diese Plazierungen sind doch wirklich erfreulich!

Darüber hinaus war es wieder selbstverständlich, daß der MRRC den Preis für den teilnahmestärksten Verein erhielt. Also drehen wir die Überschrift einfach um; MRRC - nicht nur Klasse (erfolgreichster Verein dieser Winterlaufserie), sondern auch Masse, d.h. ein mannschaftlich geschlossenes Auftreten.

*Helmut Lederer*

### **InTeam-Läufercup 1998/99 aus Sicht einer Just-for-Fun-Läuferin**

[nach oben](#)

Warum muß ich mir das antun, dachte ich, als ich am 13.12.1998 am Start des ersten Laufs der achten Ismaninger Winterlaufserie stand (11 800m).

Schon als ich aus dem Auto stieg, versank ich knöcheltief im Eismatsch. 562 Läufer/innen konnte die rutschige Laufstrecke und Temperaturen um den Gefrierpunkt nicht abschrecken. Das Ganze fand dafür bei strahlend blauem Himmel statt. Zum ersten mal hatte ich mir die Serie vorgenommen, aber ich war viel zu schlecht vorbereitet (Achillesferse!). Nun mußte ich halt einfach durch, egal wie. Anfangs war ich noch in einer größeren Gruppe, aber bald rannten sie davon, Gott sei Dank, denn die spritzten einen ganz schön voll Dreck. 7:30 min. nach Kilometer 1. Da war die Motivation, vielleicht doch noch eine gute Zeit zu erreichen,

schon dahin. Anderen ging's aber genauso, wie ich hinterher hörte. Der Weg war für die über 500 Teilnehmer einfach zu schmal und wenn man nicht gleich ganz vorne lief, war man ohne Chance. Plötzlich sah ich nach ca. der Hälfte der Strecke eine Läuferin vor mir, die eigentlich immer hinter mir gewesen war bei anderen Wettkämpfen. Aber ich schaffte es diesmal nicht sie zu schnappen, obwohl sie immer in Sicht war.

Also das ärgerte mich dann schon sehr und ich nahm mir vor, für die beiden anderen Läufe besser zu trainieren. War ich froh, als das Schild, noch 1 km kam!! Gott sei Dank waren noch fünf Leute hinter mir. Dann machten Sepp und ich nichts ahnend den Fehler, im Sportheim des TSV Ismaning zu essen. Bäh, pfui Teufel, nie wieder!

Am 17. Januar 1999 war der 2. Durchgang. Auf 16.400 m konnte ich mir den Weihnachtsspeck ablaufen. Wieder strahlender Sonnenschein, Frühlingswetter und ideale Streckenbedingungen für die 551 Starter. Angie Hasler begleitete mich bis zur zweiten Runde und meine Konkurrentin überholten wir gleich nach Kilometer 1. Nach einem "Schmankerl-Lauf" isarauf- und abwärts hatte ich dann einen Vorsprung von 90 Sekunden und sie auch in der Cup-Wertung W 50 überholt. Den Vorsprung wollte ich auch nach dem Halbmarathon am 21. Februar haben. Der Ehrgeiz hatte mich doch noch gepackt. Diesmal liefen wir in die andere Richtung isarabwärts, fast bis Freising. Es waren nur noch 385 Läufer/innen am Start und man diskutierte, was man anziehen soll. Regnet es, oder regnet es nicht, ist es windig ...? Einige "Mutige" entschieden sich für "kurz". Angie und Sepp liefen 5 km mit mir mit und dann waren nur noch Klaus Pfannkuch und ich auf der Strecke, hinter uns noch meine Konkurrentin und im Ziel noch ein Fräulein. "Du kannst schon zulaufen" sagte Klaus zu mir. Ich klärte ihn gleich auf, daß ich nicht schneller könne. So blieben wir bis ins Ziel zusammen. Auf dem Rückweg war vor und hinter uns niemand zu sehen und ich war sehr froh nicht alleine laufen zu müssen. "Seid ihr die letzten?" fragte uns bei km 15 ein Streckenposten. Ha! Stolz sagten wir, daß schon noch ein paar hinter uns sind, was dann genau stimmte. Anscheinend hatten einige aufgegeben, die wir bei Halbzeit noch überholt hatten. Und wieder war der letzte Kilometer ewig! Aber alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei, und so liefen wir dann doch endlich ins Ziel. Eigentlich war ich recht zufrieden mit mir, denn seit dem Florida-Marathon im Januar 1998 war ich nicht mehr so weit gelaufen.

Klaus und ich umarmten uns vor Freude. Das muß ein schönens Bild gewesen sein, Klaus ist nämlich 2 Meter groß!

Im überfüllten Ismaninger Bürgersaal fand die Siegerehrung statt. Wir erhielten als teilnahmestärkster Verein eine Kiste Obst. Auf dem Treppchen standen viele von unserem Verein (Anm. der Redaktion: vgl. Bericht von Helmut Lederer), die Männer gewannen die Mannschaftswertung, unsere Frauen wurden zweite hinter dem TSV Ismaning. In die Cup-Wertung kamen immerhin 243 Läufer/innen. Mir blieb leider der 4. Platz und auch bei der Tombola gewann ich nichts, so daß ich heimfuhr mit der Überzeugung: "Außer Spesen nichts gewesen". Keine Urkunden des zweiten und dritten Laufs oder des Cups, keine Ergebnisliste, nicht einmal eine Kaffeetasse! Nur die ersten drei der Altersklassen sahten ab, aber die anderen 200 Starter haben doch auch Startgeld bezahlt, oder? Der MRRC bekommt die Urkunden wenigstens, weil sich Rainer dafür einsetzte. Für DM 10,00 !! kann man sie sich zuschicken lassen, bei einem Startgeld von DM 40,00 für den Cup. Die Ergebnislisten der ersten beiden Läufe konnte man sich wenigstens im InTeam-Laden abholen und sie waren gut gemacht mit Fotos und Zeitungsberichten. Aber die Cup-Wertung fehlt mir und die war doch das Wichtigste! So kann ich halt für mich stolz sein, die Serie auch einmal gelaufen zu sein.

*Agnes Wieser*

## **Erster Pafos Marathon - 28. Februar 1999**

[nach oben](#)

Zypern im Frühjahr war genau das Richtige nach dem Schneechaos in Bad Füssing und dem folgenden Schmuddelwetter.

Bei Sport Bunert in Duisburg war die Sportreise bereits gebucht, der Flug am Freitag nach Pafos und der Transfer ins Hotel klappte reibungslos. Dort wurden wir fünf Münchner Teilnehmer bereits von Jörg Bunert erwartet, der uns die Startunterlagen aushändigte

darunter T-Shirt und auch bereits die Urkunde !

Das 4-Sterne Superhotel "Avanti" entsprach voll unseren Erwartungen. Am Samstag um 9:00 fand ein 3-km-Frühstückslauf vom Sportzentrum zur Burg nach Pafos statt. Einmalig das vorausfahrende Pace-Car bei einem Frühstückslauf. Bei der anschließenden Verlosung gewann jeder Läufer entweder eine Flasche Wein oder ein Glas Honig.

Die ungewohnte Wärme wurde durch den stets herrschenden Wind gemildert. Am Nachmittag fand eine Steckenbesichtigung mit dem Bus statt. Hierbei wurde bekanntgegeben, daß die örtliche Polizei die Wendepunktstrecke bis 21 Km zur Coral Bay nicht ganztägig sperren konnte. Deshalb wurde der Wendepunkt bereits nach 10,5 km vor dem Amalthia Beach Hotel verlegt und das Ganze 4x gelaufen.

Die abendliche Pasta Party im Aliathon Village Hotel an gedeckten Tischen war Spitze.

Der Wetterbericht für den nächsten Tag versprach herrliches Laufwetter. Bereits um 7:00 am nächsten Morgen war der Himmel wolkenlos und die Temperatur war mit 16° C angenehm.

Die paar hundert Meter von unserem Hotel zum Start am Aliathon Athletic Center gingen wir zu Fuß. Kurz nach 9:00, nach einigen Minuten Verspätung, starteten ca. 500 Läufer, darunter 111 Marathonis.

Vom Sportcenter verlief die Strecke bergab zum Hafen, ein kurzer Blick auf das Kastell am Hafen, dann ging es weiter Richtung Pafos-Zentrum. Vor der KEO-Brauerei (dem Hauptsponsor) bog die Strecke links zur Coral Bay ab, und bis zum Wendepunkt am Amalthia Beach Hotel.

Die Strecke war als flach beschrieben worden, hatte es aber mit 2 Steigungen doch in sich. Vor allem zwischen Kilometer 6 und 8 schien das Bergauf kein Ende zu nehmen. Die aufkommende Wärme machte uns ganz schön zu schaffen. Schnell waren auch Temperaturen von 23° erreicht und dementsprechend stark auch der Andrang an den Wasserstationen. Kaum einer, der nicht nach Wasser und Schwamm griff.

Die durchgehend asphaltierte Strecke reflektierte noch einmal Wärme von unten und kein Windhauch wehte von der sonnenglitzernden Ruhe des Mittelmeeres herüber.

Die Strapazen des Klimawechsels vom grauen Februar nördlich der Alpen waren den meisten Läufern deutlich anzusehen.

Aber vergessen war all die Mühe als jeder eintreffende Läufer im Ziel laut angekündigt

wurde ! Es gab Musik und Tanz im Stadion und KEO-Bier bis zum Abwinken. Wein, Imbisse mit Früchten und Döner fanden reißenden Absatz. Für Stimmung sorgten argentinische UNO-Soldaten, die zu einigen Titeln aus ihrer Heimat einfach drauflos tanzten. Es gab schöne Medaillen für alle und Pokale für die drei Ersten jeder Altersklasse, ich war mit 4:17 leider etwas zu langsam.

Mit einem Gala Diner wurde der sportliche Tag abgerundet. Die Sieger hießen Ludger Garding mit 2:48 bei den Männern und Sabine Wittberg mit 3:23 bei den Damen.

Laufsport Brunert hatte alles voll im Griff, Verpflegung und Hotel waren Klasse und die Organisation um Stavros Kakourides war hervorragend. Viel zu schnell verging die Woche und nach einigen sonnigen, erlebnisreichen Tagen landete ich wieder wohlbehalten in München.

Zypern im Frühling war eine Reise wert !  
*Hans Dauberschmidt*

"Vom Eise befreit sind Strom und Bäche, durch des Frühlings holden, belebenden Blick". So schrieb Goethe im "Faust" über den Osterspaziergang. Ein Osterspaziergang - und zwar ein heißer - sollte es auch für uns werden und für 866 weitere Teilnehmer auf der Marathon- und Halbmarathondistanz, darunter auch drei weitere Road Runner (Angelika, Jaqueline und Rainer).

Los ging es eigentlich recht gemütlich. Ohne Hektik fuhren wir ca. eine Stunde vor Wettkampfbeginn zum Start. Ein Parkplatz war schnell gefunden, der nur ca. 300 m vom Start entfernt lag. Nun erfolgte das übliche Ritual: Festnadeln der Startnummer, endgültige Festlegung der Kleiderwahl und der Laufschuhe, Einreiben und Abkleben der empfindlichen Stellen, lockeres Eintraben, Erledigen eines dringenden Bedürfnisses, ein letzter Schluck aus der Isoflasche und ab ging' s zum Start, zumindest für Rudi, eine kurz zuvor eingefangene Erkältung ließen meine Marathonträume platzen und mich wenigstens auf die halbe Distanz ummelden, auch wenn das, wie sich herausstellen sollte, nicht gerade vernünftig war.

Gestartet wurde pünktlich um halb neun. Zu diesem Zeitpunkt herrschte noch ideales Laufwetter mit niedriger Luftfeuchtigkeit und Temperaturen um die zehn Grad. Das sollte sich innerhalb von eineinhalb Stunden gründlich ändern. Als um 10:00 Uhr der Startschuß für die Halbmarathonleute fiel, zeigte das Thermometer bereits 19°C im Schatten an. Nach wenigen Kilometern erreichten wir die Strecke der Marathonläufer, die von da an mit der Strecke der Halbmarathonstrecke identisch war. So dauerte es nicht lange bis Rudi bei Kilometer 24 an mir vorbeilief. Zu diesem Zeitpunkt sah bei ihm noch alles sehr locker aus. "Es geht ihm gut", dachte ich beruhigt, um mich dann wieder auf mein eigenes Rennen zu konzentrieren. Dieses verlief zunächst erstaunlich locker und zeitlich wunschgemäß. Doch bereits bei Kilometer acht sollte sich das schlagartig ändern. Die noch ungewohnte Hitze und der grippale Infekt forderten ihren Tribut. Also raus aus dem Tempo, versuchen die Landschaft, den Lauf zu genießen, was jedoch nicht immer gelang. Die gerade mal mannshohen Obstbäume boten leider so überhaupt keinen Schatten. Ich sah mich um und um mich herum begann das große Marathonsterben. Vor meinen Augen wurden Marathonläufer in Jeeps verfrachtet und weggefahren. "Das baut auf!" Ein einbrechender, italienisch sprechender Marathonläufer und ich wir wechselten den Schwamm und versuchten uns gegenseitig zum Weiterlaufen - wenigstens bis zur nächsten Verpflegungsstelle - zu animieren, was uns auch gelang.

Bei Kilometer 10 wurde ich von einem Ehepaar aus Eiselfing (Siehe Photo) eingeholt, so hatte ich für die nächsten beiden Kilometer Unterhaltung, bis sie sich wieder von mir absetzten. Also weiter durch die Obstbäume.

Ca. drei Kilometer vor dem Ziel noch einmal ein kleiner Stop. Ein Ehepaar aus unserer Pension stand mit Sohn und Weinflasche an der Strecke. Was soll' s, die Zeit war schon lange dahin und vielleicht lief es sich mit einem Schluck Südtiroler Rotwein ein wenig leichter. Zumindest der Psyche half's. Und so erreichte ich schließlich trotzdem ganz glücklich das Ziel.

Dort wartete schon Rudi auf mich. Er war mit seinem Ergebnis sehr zufrieden, obwohl auch ihn der berühmte Mann mit dem Hammer bei Kilometer 36 besucht hatte.

Erschöpft, aber glücklich waren wir beide der Meinung, daß sich der Ausflug nach Südtirol gelohnt hat.

Die Veranstaltung ist gut organisiert. Etwa 100 Helfer waren bei den zehn Verpflegungsstellen im Einsatz. Neben Getränken und Obst gab es dort für die Teilnehmer auch Zucker und Energieriegel sowie nasse Schwämme zum Abkühlen.

Die Teilnahme am Marathon betrug 50,00 DM, am Halbmarathon 25,00 DM. Die Starttüten enthielten neben der Startnummer Südtiroler Äpfel, Spaghetti, ein isotonisches Getränk und ein paar Laufsocken in der passenden Größe. Die Marathonis erhielten zusätzlich eine Flasche Wein. Bei beiden Veranstaltungen wurden Erinnerungsmedaillen vergeben.

Die Strecke selbst ist "Brettel eben" und durchgehend asphaltiert, also bei etwas angenehmeren Temperaturen durchaus für Bestzeiten geeignet.

*Claudia Sautter*

Wer schnell laufen will, sollte vorher auch gut essen! Rainer hatte den richtigen Riecher für riesige Familienpizzen (Durchmesser ca. 50 cm!!!)

## **London-Marathon 18.04.99**

[nach oben](#)

Gesponsert von Asics Deutschland und "all inclusive" machten sich Hubert und Hans am Freitag auf nach England. Mit zweistündiger Verspätung ging's vom Flughafen der Weltstadt München endlich los und die Lufthansa brachte uns sicher nach London. Mit dem Heathrow-Express rasten wir dann vom Flughafen in die Stadt bis Paddington. Dort stellte ich mit Schrecken fest, daß mein Rucksack weg war ! Inhalt: Papiere, Foto, Handy und Brille ! Also wieder zurück nach Heathrow, durchfragen, Fundbüro, usw. – und der Rucksack fand sich wieder !

Dann die gleiche Strecke wieder zurück – zum Nulltarif ! Freundliche Schaffner hatten das ermöglicht, gespart haben wir dadurch pro Person 69,- ! Das ist London !!

Unterbringung fanden wir im first class "Tower A. Thistle" Hotel. Die Spitzenathleten und wir waren dort für 3 Tage untergebracht. Unser Mann von Asics regelte alles vor Ort, besorgte die Startnummern und gab uns Tips für den Ablauf des Marathons. Mit dem Bus ging's am Sonntag vom Hotel ab zum Start, Hubert startete von Blackheath und ich von Greenwich aus.

Eingereiht in einer endlosen Schlange ganz hinten, fiel der Startschuß um 9:30 Uhr.

Kein Problem – wir hatten ja den Champion Chip !

Denkste – der Chip war nur zur Kontrolle bei verschiedenen Punkten und zur Zeitnahme im Ziel. An der Startlinie war keine Matte – also waren einige verlorene Minuten einprogrammiert, vom Startschuß bis zu dem Zeitpunkt, an dem man die Startlinie überlief. Spätestens nach einigen Kilometern merkten wir das unser 4 ½ stündiger Stadtbummel vom Vortag wohl doch nicht die richtige Vorbereitung gewesen war.

Der Lauf kann getrost als schwierig eingestuft werden. Es war kalt, aber zum Glück trocken. Die Organisation war hervorragend. Bei Kilometer 20 und der Tower Bridge ging's an unserem Hotel vorbei und nach einer Schleife kamen wir bei Kilometer 36 wieder am Eingang des Hotels und am Parkplatz vorbei – das tat weh ! Weiter ging's zum Tower und über ausgelegte Matten auf Kopfsteinpflaster an der Themse entlang Richtung Westminster und zum Ziel am "The Mall". Ohne größere Probleme brachten wir die Strecke hinter uns, Hubert in 3:31 und ich in 4:05.

Die obligatorische Nachfeier war vom Feinsten, sämtliche Hotelkosten wurden ebenfalls von Asics beglichen und auf reservierten Plätzen flogen wir mit der Lufthansa zurück nach München.

London war ein schöner, interessanter, aber gewiß nicht leichter Marathon und wer den großen Rummel liebt, dem ist der Lauf sehr zu empfehlen.

*Hans Dauberschmidt*

## **Trainingslager in Marina die Bibonna vom 20.04.-27.04.99**

[nach oben](#)

Enttäuscht waren wir zunächst schon über die zögerlichen Zu- und dann wieder Absagen aus unseren eigenen Reihen, obwohl wir bereits im November letzten Jahres eine Umfrage

gestartet hatten. Hier meldeten sich spontan sechzehn Leute, die Interesse an einem Trainingslager zeigten, mitgefahren sind jedoch dann ganz andere. Darum gilt der Bericht auch all denjenigen, die sich nicht entschließen konnten, denn sie haben einiges verpasst. Hier wären zu nennen:

- die angenehmen Temperaturen zwischen 15° und 20°C, aber selbst vereinzelte Regenschauer konnten uns vom Lauf-, einige auch vom Rad-Training nicht abhalten;
- der fünf Kilometer lange Pinienwald mit seinem weichen, federnden Boden (Wer noch nicht laufsüchtig ist, hier könnte er es werden!);
- der sich in die Ewigkeit erstreckende Sandstrand mit seinen romantischen Sonnenuntergängen;
- die z.T. anspruchsvollen Radstrecken ins und durchs Hinterland;
- das konzeptionell durchdachte und ausgewogene Training von Klaus Ruscher, bis zu 170 km in dieser Woche an Trainingsumfang waren möglich;
- die abwechslungsreiche Dehn- und Kraftgymnastik von Renate Duffner, hier kam auch das Theraband zum Einsatz;
- das Aquarobic-Programm von Karin Brebeck, sie zeigte uns, daß man auch im Wasser schwitzen kann;
- die sogenannten "Rusher Talks", hier erfuhr man einiges über die Verbesserung der Ausdauer und der Schnelligkeit, sowie über das richtige
- Setzen von Trainingsreizen und über Alternativsportarten und ihre Auswirkungen auf das Laufen;
- das gesellige Beisammensein netter Leute aus beiden Vereinen;
- der Erfahrungsaustausch zwischen dem LC Buchendorf und dem MRRC;
- das Entdecken des romantischen Örtchens Bolgheri am Ende einer unvergleichlichen Zypressenallee mit diversen Einkehrmöglichkeiten;
- die Spuren der Etrusker, des Mittelalters, der Renaissance oder Puccinis auf kulturellen Ausflügen in die Umgebung (Lucca, Siena, Volterra...);

und last not least:

- die gute Stimmung, die während des gesamten Trainingslagers unter den 25 Teilnehmern herrschte.

*Claudia Sautter*

## **Für Liebhaber exotischer Ultras**

[nach oben](#)

Schon vor Jahren war uns bei der Vorbereitung auf den Two Oceans Marathon in Südafrika in einem älteren Spiridon-Heft ein Bericht in die Hände gefallen, der sich mit dem Cap Bon-Lauf in Tunesien beschäftigt. Wie jener ein Landschaftslauf von einer Küste zu anderen: von Ain Octor am Golf von Tunis quer über die Cap Bon-Halbinsel nach Nabeul am Golf von Hammamet; wie jener auch ein Ultra, wenn auch mit 54 km etwas kürzer. Was also liegt näher, als dieses nordafrikanische Gegenstück zum südafrikanischen "Two-Oceans" ebenfalls in Angriff zu nehmen, sozusagen als Kontrastprogramm. Wie groß der Kontrast zwischen beiden Läufen dann tatsächlich war, hätten wir uns selbst

im Traum nicht vorstellen können ..., aber ich greife den Ereignissen vor.

Eine Woche vor Ostern machten wir uns guter Dinge auf die Reise nach Nabeul in Tunesien, wo ein rheinland-pfälzischer Veranstalter seit Jahren einen Laufurlaub mit Lauftraining in unterschiedlichen Leistungsgruppen anbietet. Höhepunkte dieses Urlaubs sind dann die deutsch-tunesischen "Freundschaftsläufe" über 2, 3, 10 und 21,1 km sowie der Cap-Bon Lauf über 54 km und 34 km.

Das erste Lauftraining. Da die Cap Bon Region eine landwirtschaftlich geprägte Struktur hat, dort auch Wein angebaut wird, hatte sich in uns irgendwie die Vorstellung festgesetzt, daß man seine Läufe abseits vom Verkehr auf Feldwegen und zwischen Weinbergen, möglicherweise auch am Strand des Mittelmeeres absolvieren könnte.

Die Ernüchterung folgte auf dem Fuße: Entlang der "Route Touristique", der Küstenstraße, an der die großen Hotels gelegen sind, ging 's Richtung Hammamet und zurück. Müßig zu erwähnen, daß diese Straße nicht gerade verkehrsarm war und daß so manchem der Chauffeure angesichts der Verrückten da am Straßenrand das südländische Temperament durchging, so daß häufig nur noch ein Sprung in den Straßengraben half. Dies war denn auch für zwei Wochen morgens und abends die Haupttrainingsstrecke, zwei- bis dreimal unterbrochen durch Läufe durch die Kakteenfelder hinter dem Hotel bzw. entlang der Strecke des Cap Bon-Llaufes. Hier war die Verkehrsdichte zumindest etwas geringer. Dafür gab 's bei jedem Gehöft Rudel von gefährlich kläffenden, freilaufenden Hunden. Außerdem hörte man von Jugendlichen, die auf dieser Strecke steinewerfend zufällig vorbeilaufende Läufer als Zielscheiben benutzen.

Dies ließ Schlimmes befürchten.

Am Abend vor dem großen Tag dann die Laufbesprechung:

Die Meldeliste für den 54er umfaßte in der Zwischenzeit insgesamt 16 Teilnehmer, 11 Männer und 5 Frauen, ausnahmslos deutsche Staatsbürger, da es die ursprünglich angekündigten Läufer der tunesischen Nationalmannschaft vorgezogen hatten nicht anzutreten.

Die Strecke, so der Veranstalter, führe über weitgehend verkehrsarme Straßen und sei insgesamt bis ca. zum Marathonpunkt leicht ansteigend mit einer Reihe von flachen Passagen. Ab dem 42er Punkt gehe es dann nur noch abwärts in 's Ziel vor unserem Hotel in Nabeul. Die Streckenführung sei relativ klar. Da man die Teilnehmer ja am nächsten Morgen zum Start auf die andere Seite der Cap Bon Halbinsel fahren werde, könne man sich die neuralgischen Punkten noch einmal kurz ansehen. Außerdem habe man dann einen Topf Farbe dabei, um noch einige Richtungspfeile auf die Straße zu malen. Was die Versorgung betrifft, habe man sich für eine "fliegende Versorgung" aus Autos entschieden, die zwischen den einzelnen Laufgruppen des 34ers und des Ultras pendeln sollten.

Skeptische Gesichter allenthalben.

Lauftag, sechs Uhr morgens. Wir 16 "Ultras" werden in einen Kleinbus verladen und entlang der Strecke zum Start transportiert. Zwischendrin halten wir an. Ein Betreuer springt mit einem Farbeimer und einem großen Pinsel aus dem Bus und malt Markierungen auf die Straße.

Aber die Streckenführung ist tatsächlich relativ eindeutig.

Um acht Uhr stehen wir wie geplant startfertig an der Startlinie. Es verspricht ein heißer Tag zu werden. Leider fehlt noch der wichtigste Mann: der "Monsieur Delégue" des Landkreises, der ausersehen ist, den Startschuß abzugeben.

Gegen viertel nach acht taucht er auf, geht erst mal einen Kaffee trinken. Na ja, wir sind hier im Maghreb, man sieht das alles nicht so eng.

Schließlich kommen wir doch noch auf die Strecke. Nachdem Monsieur Delégue seine Kaffeepause beendet hat, schüttelt er uns noch die Hand (was von seiner Entourage ausgiebig photographisch dokumentiert wird) wünscht jedem/jeder alles Gute und dann geht 's auch schon los.

Friederike und ich beschließen zusammen zu laufen. Auch andere Mitläufer/innen tun sich zusammen, so daß etwa vier bis fünf Gruppen auf der Strecke unterwegs sind. Dies verringert die Einsamkeit des Langstreckenläufers und auch die Logistik wird einfacher für die Betreuer. Außerdem hat es keiner eilig bei diesem Lauf. Die meisten betrachten ihn als Landschaftslauf, ja auch als Training für längere Läufe wie Rennsteig und Biel, die sie im Laufe der Saison noch planen.

Die ersten 15 km vergehen wie im Flug: Wir laufen entlang der Küste mit Blick auf Tunis und Karthago, dann geht es nach ca. 5 km in 's Landesinnere, auf schmalen, tatsächlich kaum befahrenen Straßen entlang an Gärten mit Weinstöcken und Obstbäumen. Auch die "fliegende Versorgung" klappt optimal, und zwar vom Start bis zum Zieleinlauf. Alle vier bis fünf Kilometer, später sogar noch öfter, sind die Helfer im Auto zur Stelle, bieten Erfrischungen an, muntern auf, wenn notwendig. Danach laufen wir durch Menzel Bouzelfa

und Beni Khalled, zwei langezogene Ortschaften, Menschengewimmel auf den Straßen, südländisches Verkehrschaos, laut und stinkend. Trotzdem, wir erregen Aufmerksamkeit. Die Menschen rufen, winken uns zu, weisen uns den Weg, manchen sieht man an, daß sie uns für ziemlich verrückt halten.

Schließlich taucht ein Ortspolizist auf: Auf seinem Moped sitzend lotst er uns durch den Straßen von Beni Khalled, hält uns den Verkehr so gut es geht vom Leibe, führt uns sicher über Kreuzungen. Dann jedoch folgt der Horror: etwa 7 km laufen wir entlang der ausgebauten Hauptverkehrsader durch die Cap Bon-Region. Inzwischen ist es ziemlich heiß geworden, die Straße steigt langsam aber stetig an, ohne jede Kurve scheint sie endlos zu sein, Schwerlastverkehr donnert ohne Ende hupend an uns vorbei. Die Abgase rauben den Atem. Der Seitenstreifen, auf dem wir laufen, gibt uns kein großes Sicherheitsgefühl. Die Qual (und vor allem der Qualm) nimmt kein Ende. Schließlich sehen wir bei Km 30 an einer Kreuzung unser Versorgungsfahrzeug. Wir können die Hauptstraße wieder verlassen! Ab hier geht es nun etwas stärker aufwärts, die Umgebung ist durchweg landwirtschaftlich geprägt. Wir passieren Gehöfte, laufen an einer Schule vorbei. Die Schüler applaudieren, spielen das "Abklatschspiel", laufen uns schreiend nach. Manche wollen uns auch ärgern, lassen eine Armee kleiner Schildkröten über die Straße marschieren, der wir ausweichen müssen, lachen sich fast kaputt über uns.

Schließlich ist der höchste Punkt erreicht. Auf der langen Zielgeraden können wir noch einmal beschleunigen. Ca. 5 km laufen wir mit einem Eselskarren um die Wette. Dann liegt Nabeul vor uns. Am Ortseingang muß der Esel "klein begeben". Wieder müssen wir zwischen den Autos Slalom laufen, dann sind wir nach 5:26:15 im Ziel.

Friederike wird Gesamtdritte, ich finishe mal wieder unter "ferner liefen".

Fazit: Ein ungewöhnlicher Lauf, was Ort, Teilnehmerzahl, Strecke und Organisation betrifft, sicher aber nicht vergleichbar mit seinem südafrikanischen Vetter. Als Liebhaber exotischer Ultras muß man den Cap Bon-Lauf jedoch einmal gelaufen sein.  
Karlheinz Schmitt-Rau

Nachtrag: Drei Tage vor dem Cap Bon-Lauf fanden bei brütender Hitze und ständiger Gefahr, im wahrsten Sinne des Wortes unter die Räder zu kommen, auf der Hauptverkehrsstraße zwischen Nabeul und Hammamet die deutsch-tunesischen Freundschaftsläufe statt. Die Ergebnisse über Halbmarathon: Friederike Rau: 1:49:30/  
Karlheinz Schmitt-Rau: 1:37:12.

## Der Marathon-Test - Stundenläufe des MRRC

[nach oben](#)

Wenn einer nun ein romantisch veranlagter Läufer wäre, dann würde er auf den ersten Blick wohl sagen, daß so ein Stundenlauf auf Tartan überzogener 400-Meter-Runde nichts für ihn wäre. Immer im Kreis, immer die gleichen Bilder. Langweilig. Ein romantisch veranlagter Läufer will doch Bäume sehen, wenn er läuft, Lichtungen durchmessen oder Uferböschungen entlangtraben.

Aber Rainer Scherer, Vorsitzender des München Road Runners Club (MRRC) kann ihm schon erklären, warum so ein Stundenlauf auf verlässlich vermessener Bahn eine gute Sache ist. Sein Verein veranstaltet nämlich schon im dritten Jahr eine Serie von wöchentlichen Stundenläufen im Dantestadion - am Mittwoch (7.4.) war der erste 1999, drei weitere folgen noch bis Ende April, jeweils mittwochs um 19 Uhr. "Es ist eine komplette Breitensportveranstaltung, bei der jeder, vom Langsamsten bis zum Schnellsten, teilnehmen kann, ohne daß jemand später ins Ziel kommt", sagt Scherer. Langeweile beim Rundendrehen? Gibt es nicht, findet er, weil Gleichmäßigkeit höchstes Gebot der meisten Teilnehmer sei. "Es hat seinen ganz eigenen Reiz, jede Runde in der gleichen Zeit zu laufen." Außerdem ist ein Stundenlauf ein guter Test für größere Aufgaben: Am Mittwoch mühten sich viele, die sich demnächst beim Marathon auf die Probe stellen. MRRC-Athlet Peter Forster zum Beispiel, am Mittwoch Gewinner mit 17,340 gelaufenen Kilometern vor Karl-Heinz Michalsky (SC Gröbenzell/17,095 km) und Martin Jesau (MRRC, 16,750 km), startet am 25. April in Hamburg über 42,195 km. Unter 2:30 Stunden will er dort bleiben, beim Stundenlauf prüfte er, wie ihm die Durchgangszeiten für sein ehrgeiziges Ziel bekommen.

Es ist kein Zufall, daß der MRRC gerade jetzt eine Serie anbietet. Das Frühjahr ist neben dem Herbst die wichtigste Jahreszeit für Marathonläufer; die meisten großen Rennen finden im April und Mai statt. Und so will der Laufklub seiner Kundschaft wenigstens eine Möglichkeit zum Formtest bieten, wenn er schon keinen eigenen großen Stadtmarathon im Programm hat. Denn das ist der große Kummer der MRRC-Funktionäre: Seit 1996 hat es in München keinen Marathon mehr gegeben, nachdem Rennleiter Michael Schultz-Tholen mit gewöhnungsbedürftigem Organisationsstil und leidlich solider Finanzierung die Veranstaltung schwächte und schließlich das Weite suchte. Es hat zwar schon zahlreiche Verhandlungen zwischen Münchner Laufvereinen und der Olympiapark München GmbH (OMG) gegeben, aber zu Ergebnissen haben die Diskussionen über Streckenführung und Finanzierung bisher nicht geführt. "Nichts kommt raus", klagt Scherer. Das nervt: "Das Wort Marathon kann ich in dem Zusammenhang nicht mehr hören."

Der MRRC verharrt in Wartestellung, bis sich vielleicht doch noch etwas bewegt in Sachen Marathon. Und besinnt sich ansonsten auf die Veranstaltungen, bei denen ihm niemand hineinredet: auf die Stundenläufe und seinen kleinen 42,195-km-Lauf im Herbst - einen Staffelmaraathon im Olympiapark, auf geräumiger Asphalttrunde.

Dieser Artikel erschien in der Süddeutschen Zeitung vom 9.4.99. Verfaßt wurde er von *Thomas Hahn*.

## **Viktor Adamczyk auf dem Weg durch Deutschland**

[nach oben](#)

Es gibt nichts, was es nicht gibt und schon gar keine Herausforderung, die er nicht annähme. So stürzte sich Viktor Adamczyk auf und in das Abenteuer Deutschlandlauf. Siebzehn Etappen zwischen 55 und 94 km waren täglich zwischen Kap Arkona und Lörrach (siehe Karte!) laufender Weise zurückzulegen und der Porsche? Der mußte für einige Zeit in der Garage bleiben.

Ingo Schulze und seine Frau investierten 9 Monate, um den Lauf, der durch 6 Bundesländer führte, auf die Beine zu stellen. An jedem Etappenziel wurden Turnhallen, Duschen und Verpflegung organisiert. Örtliche Sportvereine unterstützten das Unternehmen auf Teilstrecken. Die Strecke wurde vermessen, Streckenabschnitte verändert und täglich ein neuer Streckenplan erstellt.

22 Teilnehmer stellten sich dieser Herausforderung. Nach 17 Tagen und 1225,6 Kilometern Wegstrecke waren 12 Teilnehmer in Lörrach angekommen. 16 Männer und sechs Frauen gingen an den Start, zehn Männer und eine Frau hielten bis zuletzt durch: der jüngste Teilnehmer 30, der älteste 64 Jahre alt.

Ein solcher "Mehrtageslauf" bedeutet für jeden Läufer ständiges Krisenmanagement. Er ist nicht nur den äußeren Bedingungen (Regen, Wind, Hitze, Dunkelheit) ausgeliefert, er sollte auch gelernt haben, stets in sich hineinzuhorchen, um größere Verletzungen und damit den Ausstieg zu vermeiden. Doch all den Strapazen zum Trotz erreichte Wolfgang Schwerk mit einer Gesamtzeit von 130 Stunden und 13 Minuten das Ziel in Lörrach. Viktor erreichte als ältester Finisher mit 209 Stunden die Zollschranke in Lörrach. Hut ab vor dieser Leistung! Im Schloß von Nordstetten fand die Veranstaltung mit der Siegerehrung einen würdigen Abschluß.

Solch ein Wettkampf bedarf natürlich einiger Vorbereitung und so nützte Viktor die Gelegenheit einer Indoor-Veranstaltung in Brünn, eine Metropole der Tschechischen Republik. Das 48 Stunden andauernde Rennen fand im Rahmen einer Messe statt. Die Halle mit seinem riesigen gläsernen Zylinder war ein Publikumsmagnet. Im Erdgeschoß fand die Messe statt, im ersten Stock zogen die Läufer ihre Kreise auf einer 245-m-Runde. Unmittelbar am Streckenrand waren Schlaf- und Massageplätze, Toiletten und ärztliche Betreuung untergebracht.

Das Hotel mit Frühstück und Abendessen wurde vom Veranstalter organisiert und war im Startgeld von 200,00 DM inbegriffen. 29 Läufer aus 9 Nationen gingen an den Start. Alle vier Stunden wurde durch das Läuten einer Schiffsglocke die Richtung gewechselt. Den aktuellen Zählerstand konnte man auf einem Monitor ablesen.

Nicht alle hielten durch und so mußten zehn aktive Teilnehmer aus unterschiedlichen Gründen das Rennen vorzeitig beenden. Unser eiserner Viktor hielt jedoch bis zum Schluß durch und stellte mit 256,9 km einen neuen Altersklassenrekord in der M 60 auf, das bedeutete 1048 zurückgelegte Runden. Sieger wurde Jaroslav Kocourek mit 423 km und bei den Frauen gewann Martina Hausmann mit 301 zurückgelegten Kilometern.

Wir gratulieren zu diesen außergewöhnlichen Leistungen!

**e-Mail von Achim an den MRRC**

[nach oben](#)

Liebe MRRCler,

ich bin zur Zeit in Chiang Mai (Nordthailand) und habe gestern am ersten Chiang Mai Marathon teilgenommen. Bin nach respektablen 3:55:05 eingelaufen - bei den hiesigen Bedingungen ganz ordentlich. Ohne den großzügigen Gebrauch des vorzüglichen und preiswerten BEER CHANG (Elefantenbier) wäre ich wohl noch einige Minuten schneller gewesen! H. Dauberschmidt soll sich warm anziehen und viel trainieren!

Mir geht's gut. Laufe am 21.2. in Petchaburi einen 25er und am 28.2. den neuen Hongkong City Marathon. Außer dem Laufen lese ich sehr viel, beobachte die Leute und genieße das Leben. Anschließend setze ich mich in den schönen DARTS BEERGARDEN Zu einigen BEER CHANG. Essen werde ich die gute TOM YAM GUNG und KHAO PHAT GUNG.

Bin am 17.1. noch einen Marathon in der kleinen Stadt Chom Bung in 4:23 gelaufen. Hatte allerdings den Start (5 Uhr) verschlafen und wurde mit Polizeieskorte hinterhergeschickt, so daß ich auch nur knappe vier Stunden unterwegs war.

Genug vom Laufen! Zwischendurch war ich für eine Woche in Cambodia - Siam Reap Angkor Wat - Angor Tom - absolut großartig. Allerdings ist es über Land von Thailand aus eine absolute Horrorfahrt, da die Straße in einem schauerhaften Zustand ist.

Mache jetzt Schluß - time is money! Bin ab 10.3. auf Bali und umliegenden Inseln. Bali Marathon am 18.4.99. Falls jemand runterkommt, Spiegel - auch ältere - mitbringen - zahle gut - mit Früchten und Kaurimuscheln! Das gilt auch für Ali Schneider, den ich in Rototua - 1.5. - treffen werde.

Ansonsten geht's gut, Wetter bestens, Sonne satt bis 35 Grad, alles billig, gut und angenehm.

Viele Grüße

*Euer Achim*

**Impressum**

[nach oben](#)

- 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: V. Adamczyk, H. Dauberschmidt, A. Kießling, H. Lederer,  
C. u. R. Sautter, R. Scherer, Kh. Schmitt-Rau, A. Wieser
- Layout: Claudia Sautter

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