

## INFOS

28.11.2012

### Der Höhepunkt der Laufsaison 2012 im Rhein-Main-Gebiet und darüber hinaus



28. Oktober 2012



Die Frankfurter Weltrekordjagd ist eingefroren. Bei Kühlschrank-Temperaturen zwischen 2 und 4 Grad Celsius gewann **Topfavorit Patrick Makau** den 31. BMW Frankfurt Marathon, verpasste aber seine eigene Bestmarke deutlich. Der kenianische Weltrekordler (2:03:38) erreichte nach einem dramatischen Rennen, in dem er mehrmals aus der Spitzengruppe heraus gefallen war, das Ziel in der Festhalle nach 2:06:08 Stunden. Platz zwei belegte **Deressa Chimsa** (Äthiopien/2:06:52), Dritter wurde **Gilbert Kirwa** (Kenia/2:07:35). Ein grandioses Marathondebüt lief **Meselech Melkamu**. Die Äthiopierin kam nach 2:21:01 Stunden ins Ziel. Schneller waren bei einer Marathonpremiere bisher nur die Britin Paula Radcliffe (2:18:56 in London 2002) und die Kenianerin Lucy Kabuu (2:19:34 in Dubai 2012). Zweite wurde am Sonntag **Georgina Rono** (Kenia) mit 2:21:39, als Dritte folgte die Titelverteidigerin **Mamitu Daska** (Äthiopien) in 2:23:52.

Sehr gut schlugen sich die besten deutschen Läufer: **Sören Kah** (LG Lahn-Aar Esterau) gelang im dritten Marathon eine erneute Steigerung. Er blieb mit 2:13:57 zum ersten Mal unter 2:14 Stunden. Ein prima Debüt lief **Lisa Hahner** (Run2Sky.com), die als Achte nach 2:31:28 ins Ziel kam. **Veronica Pohl** (Bayer Leverkusen) erreichte bei ihrem ersten Marathonlauf mit 2:34:59 und Rang elf ebenfalls ein gutes Ergebnis. Die Rekordzahl von 16.034 Läufern hatte für den BMW Frankfurt Marathon gemeldet.

Bilder und Artikel:

BMW Frankfurt Marathon Newsletter 13/2012 vom 02.11.2012

motion events GmbH  
BMW Frankfurt Marathon

[www.bmw-frankfurt-marathon.com](http://www.bmw-frankfurt-marathon.com)

Überschrift:

Michael Bertsch

## Berichte über Volksläufe

### 5. Groß-Bieberauer Stadtlauf

Am 30. Juni war es nach 24-jähriger Pause wieder soweit! Im Rahmen der 700-Jahrfeier, anlässlich der Verleihung der Stadtrechte an Groß-Bieberau, wurde vom SV1945 Groß-Bieberau e.V. ein Lauf über 10,5 km veranstaltet, der es in sich hatte!

Bei Temperaturen um ca. 30 Grad machten sich die Läufer auf die anspruchsvolle Strecke. Die drei Runden mit je 3,5 Kilometern waren mit einigen heftigen Anstiegen und Gefällstrecken versehen. Die Stimmung an der Strecke war aber super! Viele Groß-Bieberauer reichten uns Getränke und hatten Gartenduschen aufgebaut. Leider war die Beteiligung der Läufer etwas gering. Nur 54 Läuferinnen und Läufer waren am Start.

Bei der Siegerehrung wurden die Organisatoren von älteren Läufern aufgeklärt, dass dies nicht der 3. Lauf ist, wie es irrtümlich in der Ausschreibung stand, sondern bereits der fünfte Stadtlauf.

Aber den Organisatoren muss man ein großes Lob aussprechen. Der Lauf war gut organisiert. Und nach der Frage, ob es eine weitere Auflage im Jahr 2013 gebe, waren die Organisatoren optimistisch, dass es eine Fortsetzung geben wird!

#### Ergebnisse:



- Michael Bertsch 00:47:53  
(1. in der M50)



- Markus Blaß 00:48:53  
(3. in der M35)

Herzlichen Glückwunsch an Markus!

*Michael Bertsch*

### 14. Dieburger Stadtlauf

Am 07. Juli waren zwei Damen unseres Lauffreize über die 10 km lange Strecke in der Innenstadt von Dieburg unterwegs.

#### Ergebnisse:

- Tine Klinger 00:53:38  
(7. in der W40)
- Karin Adam 00:53:43  
(5. in der W50)

Herzlichen Glückwunsch!

*Michael Bertsch*

### Women's Run in Frankfurt

Der Samstag, 21. Juli begann mit regnerischem Wetter. Aber wenn sich am Nachmittag fast fünftausend Frauen in rosa Laufshirts an der Startlinie bei der Commerzbank-Arena in Frankfurt einfanden, reißt die Wolkendecke auf und die Sonne strahlt. Die flachen 5 und 8 km-Strecken verlaufen überwiegend durch den Wald. Je nach persönlichen Ambitionen kann man mit oder ohne offizielle Zeitnahme (Chip) laufen. Belohnt werden alle Starterinnen, mit frauentypischen Geschenken, wie z. B. einem Wäschesäckchen.

*Kerstin Bertsch*

### Ergebnisse über 5 km:



- Karin Adam 00:30:36  
(327. in der Gesamtwertung)
- Laura Adam 00:30:36  
(328. in der Gesamtwertung)



- Anna Schwörer 00:37:27  
(804. in der Gesamtwertung)
- Sabine Schwörer 00:38:24  
(894. in der Gesamtwertung)

### Ergebnisse über 8 km:



- Tine Klinger 00:40:42  
(89. in der Gesamtwertung)
- Kerstin Bertsch 00:40:43  
(90. in der Gesamtwertung)

Herzlichen Glückwunsch!

*Michael Bertsch*

## **7. Barbarossalauf in Erlenbach**

Am 22. Juli ging ich in Bayern über 10 km an den Start. Bayern hört sich weit an, aber in nur 40 Minuten hatten wir Erlenbach über Höchst im Odenwald und weiter nach Mömmlingen direkt auf der anderen Mainseite erreicht.

Die Strecke ist relativ wellig und an manchen Stellen gibt es kurze aber relativ steile Abschnitte. Es waren immerhin 328 Finisher, die das Ziel erreichten.

### Ergebnisse:

- Michael Bertsch 00:41:22  
(5. in der M50)

## **10. Ueberauer Dorflauf**

Am 03. August war es wieder soweit. Die Strecke über 9 km ist relativ gut und schnell zu laufen, obwohl sie mit einer langgezogenen Steigung versehen ist.

### Ergebnisse:

- Markus Blaß 00:36:57  
(4. in der M30)
- Karin Adam 00:44:18  
(1. in der W50)

Herzlichen Glückwunsch!

*Michael Bertsch*

## **18. Reichelsheimer Michelsmarkt-Lauf**

Am 25. August war Christian für die Georg-August-Zinn-Schule über 9,6 km unterwegs.

### Ergebnisse:

- Christian Hofmann 00:51:51  
(3. in der M30)

Herzlichen Glückwunsch!

*Michael Bertsch*

## **3. Marouan Graine Gedächtnislauf**

Am 31. August sind Markus und ich über 10 km für einen guten Zweck am Start gewesen. Es gab außerdem einen 1 km Schülerlauf und einen 5 km Jedermannlauf. Insgesamt kamen 400 Läufer und Läuferinnen ins Ziel. Davon waren 198 Finisher beim 10 km Lauf dabei.



Ergebnisse:

- Markus Blaß 00:41:48  
(10. in der M30)
- Michael Bertsch 00:41:57  
(1. in der M50)

Herzlichen Glückwunsch an Markus!

*Michael Bertsch*

**20. Jungfrau-Marathon in der Schweiz**

Am 08. September war ich zum ersten Mal über die angeblich schönste Marathonstrecke der Welt unterwegs. Es ist nicht nur die 42,2 km lange Strecke zu überwinden, sondern auch 1.830 Höhenmeter.

Es fängt alles ganz harmlos in Interlaken an. Die ersten 25 km weisen keine extremen Steigungen auf. Aber nach einer Schleife im Tal hinter Lauterbrunnen geht es in Serpentinaen steil bergauf nach Wengen. Und von dort aus geht es weiter in Richtung Bahnstation am Kleinen Scheidegg unterhalb der Eigernordwand.



Das Bergpanorama der Viertausender Eiger, Mönch und Jungfrau ist wirklich gigantisch!



Ergebnis:

- Michael Bertsch 04:37:36  
(109. in der M50)

*Michael Bertsch*

**22. Umstädter Winzerfestlauf**

Am Mittwoch den 12. September waren Markus und Tine mit großem Erfolg über die wellige Strecke von 8.600 Metern am Start.

Ergebnisse:

- Markus Blaß 00:36:39  
(1. in der M35)
- Tine Klinger 00:45:33  
(3. in der W40)

Herzlichen Glückwunsch!

*Michael Bertsch*

**37. Sparkassen-Marathon in Freiburg**

Am 22. September waren Kerstin und ich für die Sparkasse Darmstadt über leicht profiliertes Gelände unterwegs.



Ergebnis über Halbmarathon:

- Kerstin Bertsch 01:50:37  
(11. in der W40)



#### Ergebnis über 10 km:

- Michael Bertsch 00:40:38  
(2. in der M50)

*Michael Bertsch*

#### **Jogandrock 2012 in Bensheim**

Am 23. September waren Karin über die Halbmarathonstrecke und Markus über 10 km am Start.



#### Ergebnis über 21,1 km:

- Karin Adam 01:48:28  
(1. in der W50)

#### Ergebnis über 10 km:

- Markus Blaß 00:41:40  
(3. in der M35)

Herzlichen Glückwunsch!

#### **22. Volkslauf in Traisa**

Der Volkslauf in Traisa am 03. Oktober eignet sich für einen Vorbereitungslauf für den Frankfurt-Marathon. Es ist möglich Halbmarathon oder 11 km zu laufen. Die Strecke ist wellig und verläuft fast vollständig im Wald.

#### Ergebnis über 11 km:

- Karin Adam 00:54:50  
(1. in der W50)

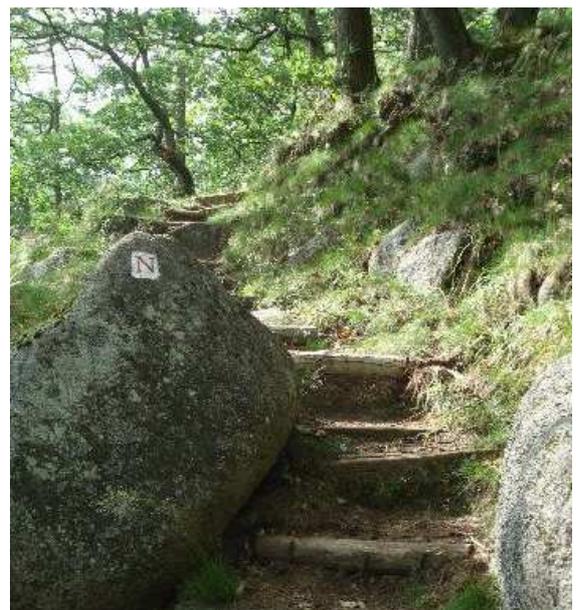
Herzlichen Glückwunsch!

#### **Niebelungensteiglauf 2012**

Am 06. Oktober war Miriam Schmidt beim 4. Nibelungensteiglauf über ca. 53 Kilometer beim Ultramarathon von Grasellenbach nach Lorsch unterwegs. Sie hat mit weiteren 17 Teilnehmern ca. 1.300 Höhenmeter hinauf und ca. 1.600 Höhenmetern hinab bewältigt.



Dieser Team-Ultramarathon wird in drei Gruppen gelaufen. Die Gruppe A mit Miriam lief in einem durchschnittlichen Tempo von ca. 06:30 Minuten pro Kilometer über die gesamte Strecke. Die restlichen Gruppen waren in ca. 06:50 und 07:15 Minuten pro Kilometer unterwegs.



Die Bilder habe ich eingefügt, um einen kleinen Eindruck zu vermitteln, welche Steigungen teilweise bewältigt werden, bis man das Kloster Lorsch erreicht hat!



Herzlichen Glückwunsch an Miriam!

*Michael Bertsch*

## 10. Aschaffener Sparkassen-Halbmarathon



Am 07. Oktober sind Markus und ich bei kühlem aber sonnigem Wetter in Aschaffenburg mit ca. 800 Läufern an den Start gegangen. Begleitet wurden wir von drei Freunden von Markus.

Ergebnisse:



- Michael Bertsch 01:27:47  
(6. in der M50)

- Markus Blaß 01:29:26  
(94. in der Gesamtwertung)

Herzlichen Glückwunsch an Markus!

*Michael Bertsch*

## 31. BMW Frankfurt Marathon

Am 28. Oktober war es soweit! Wochenlang haben sich Karin, Markus und ich sich auf den Marathon vorbereitet. Und Kerstin war mit einer Viererstaffel der Sparkasse Darmstadt über 9,5 km angemeldet.

Leider war die Temperatur zum Zeitpunkt des Starts nur knapp über null Grad Celsius. Dies war natürlich für die Topläufer, unter anderem dem momentanen Weltrekordhalter, nicht ideal.



Markus und ich gingen mit Freunden von Markus in den Startblock. Dies war dieses Jahr gar nicht so einfach. Der Zugang für den „asics“-Block war durch Zuschauer blockiert. Daher stiegen wir über den Zaun. Wir waren nicht die einzigen, die sich über die Absperrung schlangen.

Bei Markus lief es leider nicht optimal. Er hatte ein paar Tage vor dem Rennen schon gesundheitliche Probleme. Daher war es nicht verwunderlich, dass er hinter seinem Ziel von 03:15 zurück blieb. Aber er ist trotz der Probleme immer noch eine super Zeit gelaufen!

Bei mir lief es optimal. Obwohl meine Uhr ausgefallen war, bin ich fast genau die erhoffte Zeit von 03:08:00 gelaufen, die ich angesteuert hatte. Dadurch konnte ich meine bisherige Bestzeit von 03:09:30 um ca. 1,5 Minuten verbessern.

Karin Adam ist vom Start bis zum Ende unheimlich gleichmäßig zu einer super Zeit deutlich unter 4 Stunden und neuer persönlicher Bestzeit gelaufen! *M. Bertsch*



### Einmal einen Marathon unter 4 Stunden finishen

Am 28. Oktober 2012 war es soweit. Nach circa 12 Wochen Vorbereitungszeit mit vielen langen Läufen und ohne speziellen Plan stand ich zum 5. Mal am Start des Frankfurt Marathons. Diesmal startete ich ganz alleine. Es war wie immer ein spannender und erregender Moment, als der Startschuss fiel und es endlich losging. Mein Plan war unter 4 Stunden zu laufen. Würde es funktionieren? Die ersten Kilometer liefen gut, mit einer Durchschnittszeit von 5 min. 30 sec. war ich eigentlich etwas zu flott unterwegs. Na ja, dachte ich, da haste zum Schluss noch einen kleinen „Puffer“ falls der Mann mit dem Hammer kommen sollte. Trotz den Befürchtungen ich könnte einbrechen, wenn ich zu schnell starte und den fortwährenden Zurufen langsamer zu laufen von Michael Frank (meinem Trainingspartner und ständigem Begleiter bei vielen Läufen) bin ich mein Tempo konstant weiter gelaufen.

Die Stimmung bei den Läufern und den Zuschauern wieder einmal grandios, obwohl es ziemlich kalt, aber sonnig war. Mein Tempo konnte ich halten und als ich das letzte Mal an Michael nach ca. 35 Kilometern vorbeigelaufen bin, hat er mich endlich angefeuert! Ich finishte den Lauf mit 3 Std. 53 Min. 26 Sek. Für mich war das der Lauf meines Lebens, bis jetzt und wer weiß was noch kommt.

Dass ein Marathon kein Wettkampf gegeneinander, sondern miteinander sein kann, zeigt, dass ich eine Läuferin gefunden habe, mit der ich ein Teil der

Strecke zusammen gelaufen bin und wir uns im Ziel glücklich, voller Stolz und mit ein paar Tränen in den Augen in den Armen gelegen haben. Einer mir bisher fremden Frau, wo gibt es sonst noch solche Emotionen?

*Bericht von Karin Adam*

#### Ergebnisse:

- Karin Adam 03:53:26  
(60. in der W50)
- Michael Bertsch 03:07:59  
(80. in der M50)
- Markus Blaß 03:22:19  
(404. in der M35)

Herzlichen Glückwunsch an Karin und Markus!

*Michael Bertsch*

### **31. Lindenlaufserie in Rüsselsheim**

Am 17. November war Markus über 15 km am Start. Insgesamt waren an diesem Tag 503 Läufer auf verschiedenen Strecken unterwegs.

#### Ergebnisse:

- Markus Blaß 01:04:24  
(10. in der M35)

Herzlichen Glückwunsch!

*Michael Bertsch*

### Übersicht Volksläufe in Südhessen

#### **35. Reinheimer Pokallauf**

Am Samstag, den 08.12.12, um 14:00 Uhr findet dieser traditionsreiche Volkslauf über 10 km in unserer direkten Umgebung statt. Dies ist auch der letzte Lauf des Lang-Lauf-Cups.

Die Strecke ist eher anspruchsvoll. Sie führt ca. 3,5 km bergauf in Richtung Ober-Ramstadt. Danach läuft man eine Schleife im Wald und anschließend wieder zurück nach Reinheim.

Vor der abschließenden Siegerehrung gibt es kleine Geschenke sowie Kaffee und Kuchen. Der Volkslauf in Reinheim ist eine schöne Veranstaltung um die Saison langsam ausklingen zu lassen.

Start und Ziel sind am TV-Sportplatz in Richtung Ober-Ramstadt. Nachmeldungen sind problemlos möglich.

*Michael Bertsch*

## 17. Griesheimer Silvesterlauf

Am 31.12.12 (Mo) um 13:00 Uhr starten die Läufer 5 km und um 14:00 Uhr werden die 10km-Läufer auf die Strecke geschickt. Die Strecke ist flach und verläuft überwiegend im Wald. Weitere Infos unter:

[www.griesheimer-silvesterlauf.de](http://www.griesheimer-silvesterlauf.de)

Michael Bertsch

## Veranstaltungen

### Ausflug nach Oppenheim am 29.09.12

Als Alternative zum Sommerfest haben wir dieses Jahr am 29. September einen Ausflug nach Oppenheim am Rhein unternommen.



Wir nahmen an einer Führung „unter der Stadt“ teil. Treffpunkt für die Führung war an der Touristikinformation Oppenheim zwischen Marktplatz und Katharinenkirche.



Unser Führer hat uns zuerst mit Bauhelmen ausgestattet. Wir fanden dies sehr lustig, weil wir aus hygienischen Gründen unter den Helmen hübsche Häubchen tragen mussten.



Durch eine unscheinbare Eisentür am Pfarrgarten ging es ab in den Untergrund. Dort merkte man sehr bald, warum wir die Helme getragen haben. Die Deckenhöhe war für die Größeren unter uns stellenweise etwas niedrig.



Unser Begleiter führte uns ca. eine Stunde durch das Kellerlabyrinth unter der Altstadt von Oppenheim. Er erzählte uns, dass diese Keller als Lagerräume für Waren aller Art angelegt wurden. Vermutlich lagerten aber hauptsächlich Wein und Bier in den Kellern.



Das Besondere in Oppenheim war, dass die Keller durch eine Vielzahl von Gängen miteinander verbunden wurden. Im Laufe der Zeit wurden die Keller und Gänge wieder mit Müll und Schutt aufgefüllt. Und nur ein Teil des Kellerlabyrinths wurde wieder ausgegraben und für Besucher zugänglich gemacht.



Nach der Führung haben wir die nahe gelegene Katharinenkirche mit dem berühmten Beinhaus besichtigt.



Danach sind wir zum gemütlichen Teil übergegangen. In einer alten Kapelle die als gemütliche Gaststätte eingerichtet war, haben wir uns bei leckerem Essen und köstlichem Wein gestärkt.

Als besondere Überraschung hatte Heinz für manche von uns die Urkunden vom in Reinheim absolvierten Sportabzeichen dabei und hat diese feierlich überreicht.

*Michael Bertsch*

### **Weihnachtessen am 21.12.2012**

Am Freitag, den 21. Dezember treffen wir uns um 19:00 Uhr in der Gaststätte „Zur Sonne“ in Steinau zum gemütlichen, vorweihnachtlichen Zusammensein.

Der Vorstand hat beschlossen, dass der Verein für alle „Mitglieder“ 5,00 EUR eurer Rechnung übernimmt.

Kommt bitte zahlreich und bringt Eure Partner mit!

Über eine positive Antwort bis zum 09.12. freuen wir uns.

*Der Vorstand*

### **Geburtstage**

Nachträglich gratulieren wir folgenden Geburtstagskindern sehr herzlich:

im Monat Juni

- Stefan Ehse (28.06.)
- Petra Bauer (30.06.)

im Monat Juli

- Sandra Hartmann (05.07.)
- Michael Kurmies (13.07.)
- Bianca Pfeifer (28.07.)

im Monat August

- Kerstin Tempel (02.08.)
- Tine Klinger (03.08.)
- Michael König (14.08.)
- Sebastian von Ritter (16.08.)
- Kerstin Bertsch (26.08.)
- Oskar Dascher (29.08.)

im Monat September

- Birgit Braun-Pfromm (07.09.)
- Silke Speckhardt (14.09.)
- Barbara Esser (16.09.)
- Kerstin Kindinger-Braun (23.09.)
- Barbara Riedel (23.09.)
- Mathias Geppert (27.09.)

im Monat Oktober

- Heike Krichbaum (03.10.)
- Claudia Fischer (05.10.)
- Birgit Wolter (15.10.)
- Jeanne Kloepfer (18.10.)
- Verena Hernandez-Allmann (21.10.)
- Elke Maruhn (22.10.)
- Holger Pfeiffer (29.10.)
- Thomas Müller (29.10.)
- Sabine Schwörer (29.10.)
- Waltraud Gäcklein (30.10.)

im Monat November

- Melanie Schwebel (02.11.)
- Christina Schmidt (06.11.)
- Barbara Stöcker (12.11.)
- Hans Gantner (18.11.)
- Gabi Clement (20.11.)

### ***Schöne Vorweihnachtszeit!***

Wünscht Euch Euer Vorstand