

## Etappen-Marathon 2011

**D**er Weg zur Kult-  
distanz Marathon.

Der **Gelenkzentrum Rhein-Main Etappen-Marathon** hat sich zum festen Bestandteil der regionalen Laufszene etabliert. 4 Läufe, die zur Kultdistanz Marathon führen, haben schon in den vergangenen Jahren viele Läufer fasziniert, denn die Gesamtwertung blieb immer

spannend bis zum letzten Lauf in Albig. In der Damenwertung siegte 2010 Daniela Bur (3:05:53), bei den Herren Christian Klaproth (2:34:28).

Nun wird der **Gelenkzentrum Rhein-Main Etappen-Marathon 2011** mit einigen kleinen Änderungen an den Start gehen: Es gibt 5 Laufveranstaltungen, d.h. 1 Lauf kann entweder nicht bestritten werden oder die schlechteste Zeit wird gestrichen. Außerdem haben Läufer, die nur 2 Läufe bestreiten konnten, die Möglichkeit bei der letzten Veranstaltung einen Halbmarathon zu laufen und so in der Wertung zu bleiben. Wie bisher gibt es bei der Abschlussveranstaltung eine große Verlosung, so dass alle Läufer die Chance auf tolle Gewinne haben. **Bei der 1. Veranstaltung erhalten die Läufer, die sich bis zum 15.02.2011 für alle Läufe angemeldet und bezahlt haben, ein**



**Funktions-Shirt** mit den Terminen aller Etappen. T-Shirts sammeln ist auch bei den Folgeveranstaltungen angesagt, es gibt **Baumwoll T-Shirts**, die die Teilnahme an der jeweiligen Etappe zeigen.

### Laufveranstaltungen:

-  Haybachlauf in Klein-Winternheim (13.03.2011)
-  Mainspitzlauf in Bischofsheim (10.04.2011)
-  Gonsenheimer TGM-Lauf (19.06.2011)
-  Gau-Algesheimer Alagastlauf (18.09.2011)
-  Lauf um den Kellerskopf in Rambach (2.10.2011)

**Startgebühr gesamt: 30€**

**Anmeldung und weitere Infos unter:**  
[www.Gelenkzentrum-Rhein-Main-Etappen-Marathon.de](http://www.Gelenkzentrum-Rhein-Main-Etappen-Marathon.de)

## GELENKZENTRUM RHEIN-MAIN

### Erfahrungsbericht 2010 von Manfred Nüssig

**W**as den Etappen-Marathon kennzeichnet ist die Abwechslung der einzelnen Läufe. Der erste Lauf in Klein-Winternheim (Haybachlauf) ist sehr abwechslungsreich, mal hoch mal runter, der zweite Lauf in Bischofsheim (Mainspitzlauf) eher flach, der dritte Lauf in Gonsenheim (TGM-Lauf) unterschied sich aufgrund der Bodenbeschaffenheit (Wald-, bzw. Sandboden) und der vierte Lauf in Albig war sehr anstrengend, aufgrund der zu bewältigenden Höhenunterschiede, was mir aber sehr gut gefallen hat. Jeder Läufer konnte so seine Stärken und Schwächen nutzen und konnte entweder auf der Flachstrecke oder am Berg Zeit gut machen oder aber auch liegen lassen. Aufgrund der Vielseitigkeit der einzelnen Laufstrecken

(flach, hügelig, Waldboden etc.) ist der Etappen-Marathon, finde ich, eine sehr gelungene Laufveranstaltung. Was ich auch sehr gut fand war die abschließende Verlosung einzelner Preise. So hatte jeder Teilnehmer, der nicht 1. 2. oder 3. geworden ist, die Möglichkeit auch einen Preis zu gewinnen.

Die Platzierungen bzw. die Ergebnisse waren zeitnah im Internet zu sehen, das hat mich sehr gefreut und ich hoffe dass dies auch bei der Neuauflage 2011 fortgeführt wird.

Die Entscheidung für 2011 fünf Laufveranstaltungen anzubieten mit einem Streichergebnis finde ich gut, weil so die Möglichkeit besteht noch in die Wertung zu kommen, obwohl man eine Veranstaltung verpasst hat (Krankheit, Urlaub etc.). Ich finde es gut, dass drei Läufe aus diesem Jahr (Haybachlauf, Mainspitzlauf und TGM-Lauf) auch 2011 wieder dabei sind. Die beiden „neuen“ Läufe (Gau-Algesheim bzw. Wiesbaden-Rambach) kenne ich noch nicht, da lass ich mich einfach überraschen. Schade ist, dass Albig nicht mehr dabei ist. Ich freue mich auf den Etappen-Marathon 2011, weil ich auf jeden Fall wieder mitlaufen werde.



## Halbmarathon in Rambach



**N**achdem beim 50. Lauf rund um den Kellerskopf im Jahr 2009 eine Halbmarathon Distanz im Angebot war, und diese sehr gut besucht worden ist, kam es in 2010 zur zweiten Auflage.

Wie nicht anders zu erwarten war am Start um 10 Uhr herrlicher Sonnenschein und 10°C nachdem es Tage zuvor stark geregnet hatte. Frühzeitig im Jahr hatte ich mich schon für den Lauf angemel-

det und meinen persönlichen Saisonabschluss nach einer guten Saison 2010 mit Ironman Finisher in Frankfurt dorthin gelegt. Scheinbar hatte das sonnige Wetter viele Läufer motiviert, an diesem Sonntag nochmals die Laufschuhe zu schnüren und sich der 5 km oder 21 km Runde einzeln oder als Team zu stellen. Aufgrund der positiven Resonanz des Vorjahres hatte sich die Veranstaltung unter den Läufern herumgesprochen.

So wurde durch die vielen Nachmeldungen der Start um eine Viertelstunde nach hinten verlegt. Zeit für mich meine Trailschuhe nochmals zu schnüren und doch noch die langen Klamotten ausziehen. Nicht nur das interessante Höhenprofil von 300 m auch die Waldwege bergauf und bergab machten diese Sohlen für mich sehr hilfreich, um wieder eine gute Zeit zu laufen. Nach dem Startschuss ging es zunächst eine halbe Runde über den Rambacher Sportplatz und dann raus auf den Waldsportpfad. Als Halbmarathonie mit den 5 km Läufern habe ich eine erste schnelle Runde absolviert, um dann die 11 km rund um den Kellerskopf anzugehen. Dank der vielen Streckposten war der Weg stets gut zu finden. Oben auf dem Kellerskopf angekommen gönnte ich mir nur einen kurzen Griff zum Wasser, um dann wieder zum Sportplatz runter zu laufen. Dort angekommen herrschte eine riesige Stimmung, da viele Teams und Einzelläufer (5 km) sowie die Schü-

ler schon da waren. Jeder wurde herzlich angefeuert für die letzte 5 km Runde. Noch einmal beißen. Ein Blick auf die Uhr zeigte mir, dass es nicht ganz so schnell wie im Vorjahr werden wird. Dann der Zieleinlauf: Viel Applaus von allen Zuschauern für jeden Finisher. In 1 Std. 36 Min. hatte ich es geschafft! Ich bin zufrieden und freue mich auf den warmen Zitrontee. Im Ziel sind viele bekannte Gesichter von anderen Laufveranstaltungen. Die freundliche und familiäre Atmosphäre der Rambacher macht dieses Lauferlebnis zu einer sehr schönen Veranstaltung, so dass sie in 2011 als Abschlussveranstaltung der Etappenmarathons und 150 jährigen TUS Rambach Jubiläumslauf hoffentlich viele neue und alte Teilnehmer gewinnen wird. Ich freue mich schon jetzt auf mein Sportjahr 2011 mit einem hoffentlich wieder genau so schönen Abschluss in Rambach.

*Dr. Martin Scholz*



Lokalradio auf UKW 97,1 und 94,1

*Mitten in Rhein Hessen!*

[www.97eins.de](http://www.97eins.de)