



Liebes Tagebuch,

am 28.04.2013 war wieder der Sparkassenmarathon, dieses Jahr in Düsseldorf. Da der Lauf dieses Jahr mit dem Düsseldorf Marathon zusammen gefallen ist, waren es ca. 14.000 Teilnehmer, 3150 davon Sparkassler.

Am Samstag in der Früh trafen wir uns um 9 Uhr in Kempten an der Sparkasse (es waren auch fast alle pünktlich... ;o)). Insgesamt waren wir 22: Hartmann Christian, Osterried Verena, Hiepp Andreas, Holzmann Ramona, Jack Florian, Liebherr Sybille, Schmiedel Mandy, Rothmaier Annemarie, Müller Dieter, Engstler Josef, Lachnitt Joachim, Berkold Martin, Herfert Peter, Weintritt Heribert, Schneider Harald, Schönmetzler Wolfgang für die 10 km und Schmidts Dietmar, Ultes Bernadette, Sommer Christine, Berkold Luise, Koch Pia und Veronika Rehle für den Halbmarathon.

Mit dem Bus ging es dann nach Düsseldorf, wo wir zuerst die Startnummer abholten und dann im Hotel INNSIDE Zimmer bezogen. Nach einem kurzen und überteuerten Abendessen beim Italiener um die Ecke und einem leckeren Cocktail in der Hotellobby sind dann alle bis auf 5 zeitig ins Bett, dass wir fit für den großen Tag waren. Die 5 wollten das Düsseldorfer Nachtleben noch genießen. ;o)

Am Sonntag morgen, unserem großen Tag, war's ein bisschen chaotisch. Nach einem mageren Frühstück (was jammerschade war, da wirklich ein hammermäßig tolles Frühstück bereit stand) wollten wir auf Empfehlung unseres Rezeptionisten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Start fahren. Leider waren die Straßen gesperrt, da um 9 Uhr schon der Marathon gestartet ist. Also mussten wir doch laufen. Das war dann ein bisschen stressig, da wir nicht genau wussten, wohin und wie lange wir laufen müssen. Doch wir haben es geschafft! Trotz kurzem Umweg wegen der Abgabe unserer Kleidersäcke haben wir unseren Start um 10:10 Uhr (Halbmarathon) und 10:15 Uhr (10-km) doch noch geschafft. Und so ne  $\frac{3}{4}$  Stunde warmlaufen ist doch auch nicht verkehrt...

Der Lauf selber war bei mir eigentlich ganz ok, ich bin zufrieden. Von den anderen habe ich auch nur positives gehört. Wir sind viel am Rhein entlang gelaufen und wurden von den Zuschauern wirklich toll motiviert und unterstützt. Obwohl ich beim 19. km einem beinahe an die Gurgel gegangen wäre, weil ich total am Ende war und dann so eine blöde Brücke mit einer ganz ganz fiesen Steigung kam. Die war dann am Schluss fast zuviel und die bin ich auch komplett gegangen. Na ja, so ne kurze Gehpause muss auch mal sein... Ok, es waren bei den 21 km nicht nur die eine kurze Gehpause, aber verrät es keinem!

Danach war es auch noch mal ein bisschen blöd, weil die Straßen ja wegen dem Marathon immer noch gesperrt waren und wir deshalb nicht wirklich zu unserem Hotel zurückkamen. Aber ich bin noch nie solange ausgelaufen, es hatte also auch was gutes.

Wir haben uns dann noch Düsseldorf ein bisschen angeschaut, manches davon unfreiwillig und manches freiwillig, fanden ein tolles kleines Restaurant in der längsten Theke der Welt mit 2 lustigen Bedienungen und am Abend ging es dann auf die Abendveranstaltung mit Siegerehrung. Es war echt interessant zu sehen, wie schnell man so einen Marathon, Halbmarathon oder die 10 km laufen kann. Aber ich bin ja froh, dass ich überhaupt ins Ziel gekommen bin. Mit der Band „Porno al Forno“ konnten wir dann den Muskelkater wieder ein bisschen aus unseren Beinen rausschütteln, damit der Muskelkater nicht ganz so schlimm wird am nächsten Tag.

Das Frühstück am Montag in der Früh konnten wir dann so richtig genießen. Es war richtig toll und vielfältig, wir haben eher gebruncht, als gefrühstückt.

Die Heimfahrt war dann recht ruhig, da wir viel geschlafen haben.

Alles in allem hat das Wochenende richtig viel Spaß gemacht!

Hoffentlich wird es nächstes Jahr in Ulm wieder genauso. Vielleicht melden sich ja auch mehr von uns an, da Ulm ja fast ein Heimspiel für uns ist.

So, liebes Tagebuch, das war der Sparkassenmarathon 2013. Ich gelobe, fleißig zu trainieren, damit der Sparkassenmarathon in Ulm noch ein bisschen besser läuft... :o)

Bis bald  
deine Veronika

## Platzierungen

10 km:

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Brutto	Netto
44	(10)	8676	<a href="#">Berkold, Martin (GER)</a>	M40	Sparkasse Allgäu	00:40:20	00:40:15
427	(46)	9105	<a href="#">Ennstler, Josef (GER)</a>	M50	Sparkasse Allgäu	00:52:59	00:52:28
468	(66)	8516	<a href="#">Hartmann, Christian (GER)</a>	M40	Sparkasse Allgäu	00:54:00	00:53:34
112	(9)	8478	<a href="#">Herfert, Peter (GER)</a>	M50	Sparkasse Allgäu	00:44:31	00:44:06
226	(47)	9266	<a href="#">Hiepp, Andreas (GER)</a>	M20	Sparkasse Allgäu	00:48:22	00:47:54
304	(69)	8512	<a href="#">Holzmann, Ramona (GER)</a>	W20	Sparkasse Allgäu	00:59:11	00:58:43
72	(14)	9091	<a href="#">Jack, Florian (GER)</a>	M30	Sparkasse Allgäu	00:42:39	00:42:14
456	(51)	8469	<a href="#">Lechnit, Joachim (GER)</a>	M50	Sparkasse Allgäu	00:53:48	00:53:21
43	(6)	9268	<a href="#">Liebherr, Sybille (GER)</a>	W30	Sparkasse Allgäu	00:49:49	00:49:21
738	(10)	9130	<a href="#">Müller, Dieter (GER)</a>	M70	Sparkasse Allgäu	01:01:11	01:00:45
115	(29)	8511	<a href="#">Osterried, Verena (GER)</a>	W20	Sparkasse Allgäu	00:53:58	00:53:30
34	(5)	8522	<a href="#">Rothmaier, Annemarie (GER)</a>	W20	Sparkasse Allgäu	00:49:13	00:48:45
86	(11)	8521	<a href="#">Schmiedel, Mandy (GER)</a>	W30	Sparkasse Allgäu	00:52:54	00:52:25
274	(27)	9846	<a href="#">Schneider, Harald (GER)</a>	M50	Sparkasse Allgäu	00:49:23	00:48:53
94	(7)	8542	<a href="#">Schönmetzler, Voltoana (GER)</a>	M50	Sparkasse Allgäu	00:43:36	00:43:28
613	(86)	8481	<a href="#">Weinritt, Heribert (GER)</a>	M40	Sparkasse Allgäu	00:57:34	00:57:03

Halbmarathon:

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Halb1	Halb2	Brutto	Netto
88	(20)	9403	<a href="#">Berkold, Luise (GER)</a>	W45	Sparkasse Allgäu	01:56:31		01:58:08	01:56:31
117	(29)	9122	<a href="#">Koch, Pia (GER)</a>	W40	Sparkasse Allgäu	02:00:29		02:02:05	02:00:29
214	(31)	9090	<a href="#">Rehle, Veronika (GER)</a>	W20	Sparkasse Allgäu	02:19:35		02:21:08	02:19:35
428	(73)	8528	<a href="#">Schmidts, Dietmar (GER)</a>	M40	Sparkasse Allgäu	01:59:19		02:01:36	01:59:19
40	(13)	9137	<a href="#">Sommer, Christine (GER)</a>	W40	Sparkasse Allgäu	01:49:21		01:50:57	01:49:21
109	(17)	8526	<a href="#">Ultes, Bernadette (GER)</a>	W20	Sparkasse Allgäu	01:58:42		02:00:58	01:58:42