

## 17./18.10.15 - 12. Bottwartal Marathon Steppi meets Mocki

von Wilfried Raatz

- 12. Bottwartal-Marathon mit zahlreichen Modifikationen und 4200 Teilnehmern
- Sabrina Mockenhaupt lässt sich von Physio Jürgen Siegele behandeln - und gewinnt einmal rasch den flotten 42 km-Trainingslauf in 2:43:27 Stunden
- Marco Lack debütiert beim Marathon mit Traumergebnis
- Ralf Himmelsbach und Bea Bauer gewinnen den MZ-Urmensch-Ultralauf über 50 km

Unter dem Motto "Steppi meets Mocki" lässt sich freilich eine eigene Story schreiben, doch alleine mit der Präsenz und der Würdigung des Auftritts der 40fachen deutschen Meisterin Sabrina Mockenhaupt würde man dem 12. Bottwartal-Marathon vor den Toren der BaWü-Landeshauptstadt keineswegs gerecht.

Unter der Federführung von Gerhard Petermann hatte man nämlich im Bottwartal fleißig Hausaufgaben gemacht und bei der 12. Auflage an einigen Stellschrauben kräftig gedreht. Die einschneidende Maßnahme jedenfalls dürfte der Wechsel des Start-Ziel-Bereiches von der Riedhalle zum Steppi-Kreisel in der Stadtmitte von Steinheim gewesen sein.



**Banner anklicken - informieren  
LaufReport Info zum Thermen-  
Marathon [HIER](#)**

Mit einem erheblichen Vorteil für alle Läufer, denn der "verhasste" 400 m lange Anstieg zur Riedhalle ist nun gekappt. "Nun kann jeder bis zuletzt Gas geben" ist sich Gerhard Petermann in diesem Punkt zumindest mit dem Gros der Teilnehmer einig.

LaufReport



**Bottwartal Marathon - im Zeichen von "Steppi"**



**Wenn das keine Botschaft ist....!**



**Der Star im Bottwartal:  
Marathonläuferin Sabrina  
Mockenhaupt**



**Wo läuft's wie?**

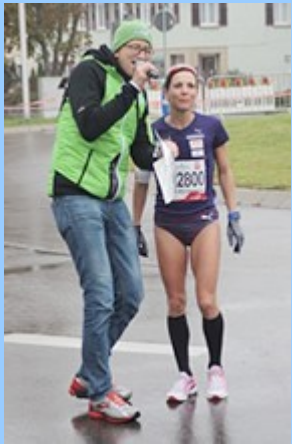


**Ausführliche und einladend  
präsentierte  
Laufankündigungen im  
LaufReport [HIER](#)**

Aber damit nicht genug. Wegen der Verlegung des Start-Ziel-Bereiches musste auch die Marathonstrecke

wiederum auf das rechte Maß gebracht werden. Außerdem sollten die Bewohner im Halbmarathon-Startort Gronau und in Beilstein entlastet werden - unter dem Strich hieß dies für das Organisationsteam, durch Zusatzschleifen auf die geforderten Streckenlängen zu kommen. So durchliefen die Marathonläufer nach einem Kilometer und ein weiteres Mal nach 10,5 km den Steppi-Kreisel und damit den Start- und Zielbereich, bevor es auf die größtenteils bekannten Streckenabschnitte im Bottwartal ging.

LaufReport



**Moderator Achim im Gespräch mit Mocki**



**Start ohne Eile für viele der Ultra-Starter**



**Zwei bestens vorbereitete Marathonfans in der Kleinbottwarer Straße**

Die dreieinhalb Meter hohe Stahlskulptur steht seit 2014 am Kreisel inmitten von Steinheim, dem Dreh- und Angelpunkt des Bottwartal-Marathons seit dem Umzug von Großbottwar. Der Steinheimer Steppenelefant, lateinisch *Mammuthus primigenius fraasi*, ist somit zum Greifen nahe für die 4200 Teilnehmer ("10 Prozent mehr als im Vorjahr", so Gerhard Petermann) der zwölften Auflage, angesichts des Start- und Zielgetümmels sicherlich nur eine Randfigur. Denn der Star am dritten Oktober-Wochenende sind eindeutig die vielen Läufer aus allen Regionen der Republik unterschiedlichen Alters und Leistungsvermögens.

LaufReport



**Los geht es für die Marathonläufer und Staffelstarter**



**Marco Lack führt nach 1 km vor den Staffelläufern der LG Odenwald, Team Silla Hopp und dem Zinq-Team**



**Forsch klemmt sich Teamläuferin Larissa an die Seite von Sabrina Mockenhaupt**

Und die Leistungsspitze stellte sehr zur Freude des Veranstalters die aktuell bekannteste deutsche Langstrecklerin Sabrina Mockenhaupt dar. Wegen einer Verletzung hatte sie den auch in DLV-Diensten stehenden Physiotherapeuten Jürgen Siegele, der im Bottwartal ein ambulantes Therapie- und Reha-Zentrum leitet, kontaktiert. "Ich habe von Arne Gabius gehört, dass er auch bei Jürgen zur Behandlung ist und habe deshalb mit ihm Kontakt aufgenommen!" Gesagt, getan - die dreitägige Behandlung in Großbottwar ließ freilich auch Raum zum intensiven Training zu.





**Banner anklicken - informieren**  
**LR Info Heilbronn Trollinger**  
**Marathon [HIER](#)**

"Eigentlich wollte ich den Dreiviertelmarathon mitlaufen, das hätte am ehesten meinem Trainingsprogramm entsprochen. Aber Jürgen hat mir nach den ersten Behandlungen grünes Licht für einen Lauf über die Marathonstrecke gegeben. Ich muss zugeben, dass ich so lange in der Vorbereitung auf einen Marathon noch nie gelaufen bin!" verriet Sabrina Mockenhaupt.

LaufReport



**Timo Striegel lässt sich entspannt noch abklatschen**

**Geschlossenes Feld am "Steppi-Kreisel"**

Auch wenn sie auf dem Weg von Steinheim nach Großbottwar, Oberestenfeld, Gronau und Beilstein und zurück einige Unregelmäßigkeiten im Tempo hatte, am Ende war Mocki doch langsamer unterwegs als ihr geplantes 3:45er Tempo. Mit einem Boxenstopp passierte sie die Halbmarathonmarke nach 1:22:45, die Ziellinie dank einer flotteren zweiten Hälfte in 2:43:27 Stunden, knapp hinter dem Streckenrekord von 2:42:16 Stunden. Dass Marathon-Chef Gerhard Petermann in alter Tradition des Bottwartal-Marathon die Streckenbeste in Wein aufzuwiegen hat, das versteht sich am Rande. Was Mocki ohne Umschweife schon im Zielbereich einmal sicherzustellen wusste.

LaufReport



**Im letzten Jahr beim Gutenberg-Marathon, dieses Jahr beim "Steppi"-Marathon: Joachim Bittighofer (318)**

**Und noch ein Start: Hier die "D"-Läufer (3/4-Marathonläufer)**

Und das Wichtigste: Sprunggelenk und Schienbeine haben den Stresstest schadlos überstanden! "Mir fehlen wegen der Militär-WM in Muengyong in Südkorea fast zwei Wochen im Marathontraining. Deshalb werde ich voraussichtlich Mitte November in Valencia starten!" Was sie allerdings keineswegs als gravierenden Nachteil sieht. "Schließlich müssen wir als Bundeswehr-Angehörige auch etwas zurückgeben, denn wir haben auch genügend Vergünstigungen!" Für Sabrina Mockenhaupt hieß dies in Südkorea: Bronze über 5000 m in der deutschen Jahresbestzeit von 15:35,74 Minuten. Deshalb die Planung in Richtung Valencia - mit der Marathon-Olympianorm im Visier. Letzte Station dazu wird der Hochgeschwindigkeitskurs des Hockenheimrings sein, wo eine 10 km in Richtung 32:30 anstehen soll.

LaufReport





**Maik und Daniela nach 8 km in Steinheim**



**Läufergruppe bei km 12**

Hier Sabrina Mockenhaupt - dort Marco Lack. Marco wer? Der 29jährige war die Überraschung im Feld ohnehin, denn der Debütant aus Brackenheim nahe Lauffen war verletzungsbedingt lange Zeit nur wenig in Erscheinung getreten - und hat bei seinem ersten Marathonstart einen Start-Ziel-Sieg gelandet. Und dies bei einer Endzeit von 2:32:23 Stunden mit einem Vorsprung von über acht Minuten. Wegen Patellasehnen-Problemen hatte er sich vornehmlich am Studienort Saarbrücken behandeln lassen, ehe auch hier Jürgen Siegele in der letzten Vorbereitungsphase aktiv wurde.

"Als Langstreckler gehört ein Marathon dazu", bekannte ein sichtlich zufriedener Marco Lack, der vor seinem Wechsel ins Saarland im Trikot der LG Neckar-Enz zu sehen war. "Eigentlich wollte ich schon 2014 Marathon laufen, aber wegen Kniebeschwerden habe ich die Vorbereitung frühzeitig abbrechen müssen", so Marco Lack. Man wird den Württemberger künftig häufiger auf der Marathonstrecke antreffen, denn nach seinem eigenen Bekunden sei die "Bahnkarriere definitiv beendet".



**Banner anklicken - informieren**  
**LR Info zu den Bieler Laufftagen [HIER](#)**

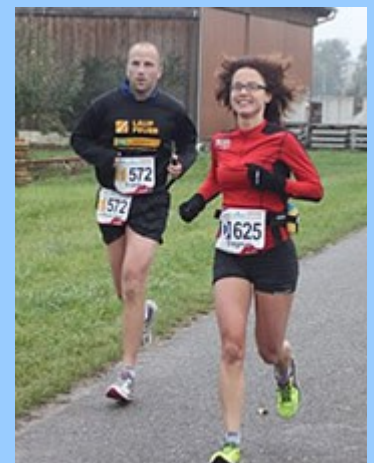
LaufReport



**Susanne macht's modisch**



**Jochen und zwei Kollegen mit nicht ganz so idealer Laufbekleidung**



**Dagmar und "Lauffeuer"-Frank im Bottwartal unterwegs**

Fabian Rahn sicherte sich Rang zwei in 2:40:35 Stunden vor Kay-Uwe Müller (2:42:29), Jonathan Löw (2:42:56) und dem Vorjahresdritten Timo Striegel, der mit der Startnummer 1 natürlich besondere Aufmerksamkeit genoss. Eine starke Leistung gelang einmal mehr dem M50-Sieger Michael Sommer, der als Siebter auf 2:43:49 kam.

Bei den Frauen trafen die beiden Vorjahresschnellsten Bettina Englisch und Alin Kollmann erneut aufeinander. Und waren auch die erklärten Favoritinnen, wäre nicht in letzter Minute noch Sabrina

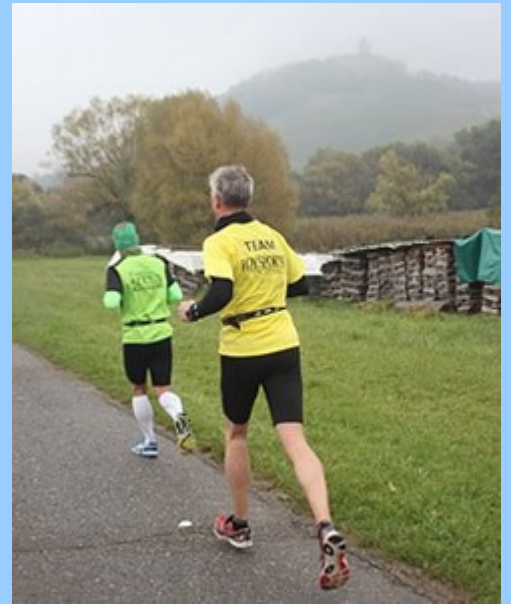


Mockenhaupt erschienen. Mit 3:02:38 Stunden setzte sich im direkten Duell Bettina erneut durch, erneut mit neuer Bestmarke. Die DUV-Ultrameisterin Pamela Veith holte sich hinter Tanja Dietrich (3:14:32) Rang fünf nach 3:15:01 Stunden.

#### LaufReport



**Daumen hoch bei Tobias**



**In der Ferne ist die Burg Lichtenberg zu erahnen**

Den frühen Auftakt bei Nieselregen machten (natürlich) die Urmensch-Marathon-Starter, 120 an der Zahl. Vorjahressieger Sebastian Apfelbacher musste auf der teilweise recht rutschigen und dadurch noch selektiveren Strecke ("eben richtig trailig", wie so mancher im Ziel mit sichtlicher Zufriedenheit feststellte) die Überlegenheit des Lokalmatadors Ralf Himmelsbach anerkennen, der im Dress des Sponsors Kieferorthopädie Dr. Fuchs die 50 km in 3:30:01 Stunden zurücklegte. Für den Sieger 2014 gab es mit 3:48:24 auf Rang zwei einen kräftigen Rückstand. Dicht umringt wurde Karlheinz Dravec als Ultradritter, denn für die rührige Laufgruppe des TSV Lichtenwald im Kreis Esslingen bedeutete dies einen herausragenden Erfolg im 14köpfigen Starterteam.

Die Frauenerste 2014 ist auch die Frauenerste 2015. Sehr zur Freude von Martin Kaindl, dem Chef des Sportartikelherstellers Jol-Sport, zugleich auch Sponsor des Bottwartal-Marathon, setzte sich Bea Bauer mit 13 Minuten Vorsprung in 4:17:15 Stunden durch.

#### LaufReport



**Laufereignis für Groß und Klein**



**Thomas vor dem historischen Rathaus in Großbottwar**



**Vor drei Wochen war Robin noch in Berlin unterwegs...**

Mit einem furiosen Tempo gelang Holger Freudenberger beim Halbmarathon-Wettbewerb mit Start in Gronau ein Start-Ziel-Sieg, noch dazu in beachtlichen 1:09:26 Minuten. "Es lief besser als gedacht. Für mich war dies die Generalprobe für die Deutschen Marathonmeisterschaften am kommenden Sonntag in Frankfurt", so der Heilbronner, der in der M35-Klasse als Favorit in die Mainmetropole reisen wird und auf eine Endzeit im Bereich von 2:23 Stunden hofft. Bei den Frauen freute sich Carmen Scharpfenecker über den Tagessieg

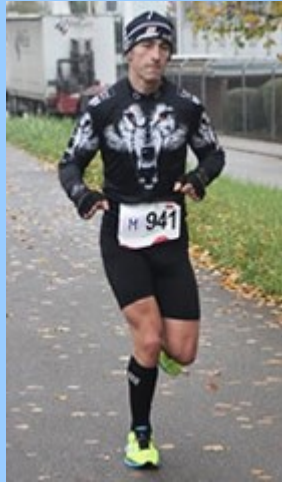


in 1:25:50, ärgerte sich jedoch ein wenig über die verpasste Bestzeit, denn diese erzielte sie vor zwei Wochen in Köln mit 1:25:46 Stunden. Auch für sie ist Marathon ein Thema. "Wenn, dann natürlich im Bottwartal, denn das ist Heimat" so die aus Ludwigsburg stammende W35-Läuferin, die inzwischen in Gengenbach im Schwarzwald lebt.

LaufReport



**Alleine auf weiter Flur: Start-Ziel-Sieg für Marco Lack**



**Erfolgreich im Wolf-Look: Kay-Uwe Müller wird Marathon-Dritter**



**Ultra-Crack Michael Sommer gewinnt die M50 über Marathon, Timo Striegel läuft mit Nr. 1 auf Rang 5**



**Holger Freudenberg gewinnt den "Halben"**

am 13. März 2016 in Kandel

Ein fast perfektes Comeback gelang Veronica Hähnle-Pohl, die sieben Monate nach der Geburt ihres Sohnes Arthur, die 10 km-Strecke in flotten 37:50 durchlief. Für das Frühjahr plant die einstige Leverkusener Läuferin einen Marathonstart. Davon ist Ricarda Lisk allerdings weit entfernt. Die zur erweiterten Weltklasse zählende Triathletin aus Waiblingen setzte sich im Bottwartal in 37:20 Minuten durch. Bei den Männern siegte der Äthiopier Efreem Brhane im Trikot des SV Ohmenhausen in 33:40 Minuten.



**Banner anklicken - informieren  
LR Info zum Bienwald-Marathon [HIER](#)**

Für Christine Sigg-Sohn läuft es beim Bottwartal-Marathon. Wie im Vorjahr gewann die W45-Masters-Läuferin mit überzeugendem Vorsprung den Dreiviertel-Marathon mit 2:20:17 Stunden - und wurde damit Gesamtvierte hinter Andreas Brenner (2:16:19), Uwe Neubauer (2:17:51) und Jochen Keppler (2:18:13).

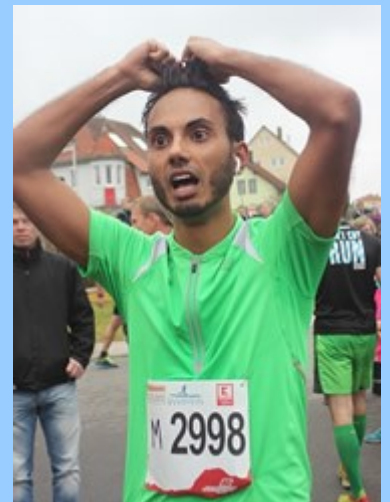
LaufReport



**Ehrlich? Ich habe den**



**Physio Jürgen Siegele hat allen Grund zur Zufriedenheit**



**Maßarbeit: Noah freut sich**

**Halben gewonnen!**  
(Carmen Scharpfenecker)

nach erfolgreicher Behandlung bei "Mocki"

**über seine Sub-3:00er  
Endzeit**



**Wo läuft's wie?**



Ausführliche und einladend  
präsentierte  
Laufankündigungen im  
LaufReport [HIER](#)

Bleibt noch ein Blick auf die Marathonstaffeln. Die LG Odenwald konnte erneut als Sieger jubeln, die sieben Läufer schafften die 42,195 km in 2:39:33 Stunden und hatten in Steinheim fast fünf Minuten Vorsprung vor dem Team Silla Hopp aus Steinheim und dem Zinq-Team mit der prominenten Schlussläuferin Daniela Ferenz, eine der 400 m-Hoffnungen in Deutschland, auf dem finalen 4,7 km-Abschnitt. "Ich war schon im letzten Jahr dabei. Für mich persönlich ist dies eine willkommene Abwechslung im Wintertraining, weil es einfach auch viel Spaß macht!"

Preise & Angebote  
klick [HIER](#)



Werben im  
LaufReport

**Bericht und Fotos von Wilfried Raatz**