

# Die Bayerische Laufzeitung 2012

Laufen,  
Walken und  
Triathlon  
in Bayern und  
"Drumherum"

- So schön ist Bayern
- Regionale Tipps
- Benefizläufe
- Neu: das Abo

• Zum Mitschreiben:  
das Lauftagebuch

- Berg + Trail
- Abenteuerläufe
- Walken und Wandern
- Marathon-Kalender

## Laufkalender 2012

[www.bayerische-laufzeitung.de](http://www.bayerische-laufzeitung.de)



- 40 Jahre nach Olympia 1972
- Sport + Tourismus
- Laufen in Österreich, Südtirol und in der Schweiz
- Triathlon-Termine
- Des Läufer's Fitness-Oase: der Wald







**INFO**  
Unterfranken

[www.blv-unterfranken.de](http://www.blv-unterfranken.de)  
[www.blvkreis-swhas.de](http://www.blvkreis-swhas.de)  
[www.laz-kreis-wuerzburg.de](http://www.laz-kreis-wuerzburg.de)  
[www.wintercross.de](http://www.wintercross.de)

## Mit Carsten Eich auf Laufkurs

Nach fast 20 Jahren Profikarriere gibt Carsten Eich seine Lauferfahrungen weiter. Wer weiß heute noch, als er 1993 einen Europarekord im Halbmarathon in 60:34 Minuten und einen Deutschen Rekord über 10 Kilometer auf der Straße in 27:47 Minuten aufstellte? Der Mann aus dem unterfränkischen Berghelinfeld bietet mit seinen Partnern Asics, Polar, Club Alidana, Basica Sport, Mercure Hotel in Schweinfurt und Hotel Königshof im Allgäu eine Reihe von Seminaren an:  
**Fortsetzung auf Seite 30.**



**Manfred Dormann** (TV Bad Brückenau) schwebt weiter auf der Erfolgswelle. Der fite Läufer der M60 gewann 2011 u.a. die Europameisterschaft über 10 km, die Deutsche Marathonmeisterschaft sowie den Bayerischen Meistertitel im Berglauf und im Marathon.  
*foto: Raeder*



**Ein starkes Auftreten:** Die Aktiven des SV Geroldshausen - Lauffreife.  
*foto: Raeder*

## Unterfranken

8.500 qkm, 1,3 Millionen Einwohner.

Ein wenig Romantik verspricht das Land mit sehenswerten Orten, den Weinbergen am Main und dem UNESCO-Weltkulturerbe der Residenz Würzburg.

**Hauptstadt:**  
Würzburg, 134.000 Einwohner.

Die schönsten Laufstrecken der Stadt und Region beschreibt Christoph Hoffmann in seinem Buch „Laufen in Würzburg“. Auf 96 Seiten ist dies der ultimative Streckenführer für Läufer, Walker und Wanderer/ 4,98 €

**Laufwart im BLV:**  
Michael Littmann, Unterdürbacher Str.57, 97080 Würzburg  
Telefon 0931/30170070,  
littmann@web.de

**Fachgeschäfte:**  
LEX - das Laufexperten/ Sportfachgeschäft:  
Laufstil, Friedrich-Bergiusstr.11, Würzburg-Ost

**Besonderes:**  
Trimpfpfade befinden sich in Eibelstadt beim E.ON Bayern Nordic-Walking-Zentrum Güntersleben ab Spielplatz Fahrental  
Helmstadt beim TV Waldsport-

platz Oberes Holz  
Höchberg am Trimpfpfad  
Scheckertswiese  
Röttingen, Ausgangspunkt am Waldparkplatz  
Rottendorf am Trimpfpfad  
Grasholz  
Veitshöchheim beim Grillplatz an der Steige, am Bildelchenweg, am „Gebrannten Hölzlein“, am Paradeisweg und am Gadheimer Waldweg.

- Meisterschaften:**
- 11.02. Crosslauf Langendorf
  - 31.03. Marathon Ramsthal
  - 19.04. 10000m Aschaffenburg-Schweinheim
  - 28.05. 10 km-Straße Lohr a.Main
  - 21.10. Berglauf Schönau/Brend

- Topläufe in Unterfranken:**
- 29.04. Residenzlauf Würzburg
  - 11.05. HVB Citylauf Aschaffenburg

- 20.05. Würzburg Marathon
- 08.07. Rund um die Heilquellen Bad Brückenau
- 13.10. Abt-Degen-Lauf Zeil a.Main

## Die Heimat der Ultraläufer

**Florian Reus und Rainer Koch - Stars der LG Würzburg**

Die LG Würzburg hat zwei absolute Stars der Ultralaufszene in ihren Reihen: Florian Reus ist der aktuelle Deutsche Meister 2011 im 24-Stundenlauf. Der Wettbewerb wurde in Reichenbach/Vogtland ausgetragen. Reus schaffte dabei 246,3 Kilometer!

Rainer Koch legte noch eins drauf. Der Dettelbacher hatte sich zwei Jahresurlaube aufgespart, um 70 Tage lang beim Trans America Footrace von Los Angeles nach New York dabei sein zu können. Der lupenreine Amateur zeigte dabei seine professionellen Qualitäten über die Distanz von 5100 Kilometer, die er in 523 Stunden absolvierte. Damit wurde er überlegener Sieger dieser Traumreise.

Und noch mehr hat der Ultrastützpunkt zu bieten: Der Deutsche Ultramarathon Verband hat das Ultra-Team der LG Würzburg nach 2009 bereits zum zweiten Mal als Mannschaft des Jahres geehrt. Über 50 km gab es den Deutschen Meistertitel der Mannschaftswertung durch Ulf Sengenberger, Florian Reus und Ronald Rauter. Ebenso ging der Sieg an die Mannschaft M 35 - 45 (Sengenberger, Rauter, Braungart). Über 100 km wurden

Rainer Koch, Christoph Hoffmann und Walter Zimmermann Deutsche Vizemeister. Bei den Ultra-Trail-Meisterschaften über 69 km und 3.000 Höhenmeter im Allgäu erleben sich Ulf Sengenberger, Matthias Schmitt und

Siegbert Hummel den Vizemeistertitel - zusammen mit Georg Braungart auch in der Klasse M 35 - 45. Das Team der M 50+ mit Siegbert Hummel, Christoph Hoffmann und Walter Zimmermann wurde Deutscher Meister.



**Rainer Koch** (LG Würzburg) ist einer der erfolgreichsten Ultraläufer. *foto: Raeder*