

14.11.2010 Baden-Württembergische Waldlaufmeisterschaften Riederich

Auch bei den Waldlaufmeisterschaften war Simon Boch nicht zu bremsen. Er dominierte das Teilnehmerfeld der B-Jugendlichen nach Belieben und sicherte sich den insgesamt 5.(!) Landesmeistertitel in dieser Saison.

07.11.2010 Hohenzollernberglauf Hechingen

Obwohl es an diesem Sonntag mehr als ungemütlich, nass und kalt war, standen rund 450 Läufer und Läuferinnen, darunter 12 aus Unterkirnach, am Start des Hohenzollernberglaufs. Die Nähe zu Unterkirnach und der Reiz des wunderbaren Zieleinlaufs im Innern der Burganlage locken jedes Jahr die vielen Unterkirnacher nach Hechingen, sodass im Training gelegentlich von einer Berglaufvereinsmeisterschaft beim "Hohenzollern" gewitzelt wird. Das Renngeschehen von der Spitze weg, gestaltete sich, leider, wie in den vergangenen Jahren. Sieger wurde der starke Heiko Baier und Zweiter unser Josef. Nicht, dass der zweite Platz als schlecht zu bewerten ist, aber ein Plätzetausch wäre aus Josefs Sicht schon an der Zeit gewesen. Ein paar Minuten nach Josef durchlief sein Vater Meinrad das Ziel und stand damit als Sieger der M55 fest. Als besonders stark ist die Leistung unseres jungen Marcel Schmidts einzuschätzen. Marcel war der dritte Unterkirnacher, der den Burgberg erklimmen konnte und mit seinem bravourösen Auftritt nicht nur erfahrene Läufer aus den eigenen Reihen hinter sich ließ, sondern gleichzeitig noch den Titel der Jugend B abräumte. Marcel folgend sicherte sich Berthold Seelinger den dritten Platz der M50. Gewohnt stark lief auch unser Walter Blessing. Er sicherte sich den zweiten Rang der M70. Wie bei den Männern winkten auch den Damen im Ziel Podestplätze. Christa Weisser war in der Klasse W55 nicht zu schlagen. Ebenso erfreulich ist die Leistung von Lisa Hug, die sich gegenüber allen Konkurrentinnen der weiblichen Jugend B behaupten konnte. Weiter zählten zum Unterkirnacher Team: Uwe Bartels, Hans Hendrik Ewert, Volker Heinzemann, Claudia Remetter und Angela Burkhart. Im nächsten Jahr gibt es sicher wieder einen neuen Angriff auf die Laufkrone am Hohenzollern und bis dahin können sich Josef und Christa immerhin als inoffizielle Vereinsmeister Berglauf 2010 freuen.

30.10.2010 2. Lanzarote Music Marathon

Den vielen all inclusive Schlemmereien trotzend meldete sich unser Rainer bei nahezu idealen Bedingungen (30 C° und ordentlich Wind) zum 1/4 Marathon an. Der Reiz, den Lauffreudigen auch auf den Ergebnislisten der Ferieninsel auftauchen zu lassen, war trotz der schlechten Form, wie er sagt, zu groß. Rund 30 Bands unterstützten Rainer und verhalfen ihm dazu, sich nicht nur auf der Ergebnisliste, sondern auch auf dem Siegerfoto der M50 zu verewigen.

24.10.2010 Regionalmeisterschaften Waldlauf

Über 200 Starter konnten Meinrad und Josef Beha, die Hauptorganisatoren bei den Regionalmeisterschaften, die am vergangenen Sonntag in Unterkirnach stattfanden, zählen. Besonders erfreulich dabei war der große Zuspruch der vielen Mädchen und Jungen, die an der Meisterschaft teilnahmen. Nach dem doch etwas schwach besetzten Mittelstreckenlauf der Männer und Frauen gingen dann die Läufe der Schülerinnen und Schüler D an den Start. Hier waren es dann insgesamt 54 Acht- und Neunjährige, die um die Meistertitel liefen. Aus Unterkirnacher Sicht sehr erfreulich, lief dabei Robin Fichter zu einem tollen zweiten Platz. Ähnlich gut besetzt waren die anschließenden Läufe der Schülerinnen und Schüler B. Weniger stark besetzt, aber dafür im Hinblick auf die Ergebnisse erfolgreicher beendet, wurden die Rennen der Schülerinnen und Schüler A. Hier holte sich Alica Bächle den Vizemeistertitel und der 15-jährige Marcel Schmider den 3. Platz. Neben den erwähnten Treppchenplätzen ist an dieser Stelle im Besonderen hervorzuheben, dass am Sonntag bei den Schülerrennen insgesamt 32 Kinder für

den Lauftreff Unterkirnach am Start waren. Das wiederum ist zum einen auf die tolle Nachwuchsarbeit, zum anderen aber auch auf die sehr gute Kooperation mit der Unterkirnacher Roggenbachschule und deren Lehrerin Babara Zimmer zurückzuführen. Spannend wurde es dann wieder zum Rennen über die Langstrecke, bei dem Josef Beha seiner Favoritenrolle absolut gerecht wurde. Beim Langstreckenrennen mussten insgesamt drei Runden durch Wald und Wiese absolviert werden. Schon in der zweiten Runde konnte sich Josef von seinen Verfolgern lösen und zum ungefährdeten Titel laufen. Die Verfolger wiederum lieferten sich ein eng umkämpftes Rennen und so konnte sich Felix Bauer aus Schwenningen erst auf der Zielgeraden gegen Peter Kapitzka (Schramberg) durchsetzen. Gemeinsam mit Josef liefen Michael Stäb als Achter und Raphael Pfeifle zum Mannschaftsvizemeistertitel. Der Mannschaftstitel ging an das starke Trio aus Furtwangen.

19.10.2010 Baden-Württembergische Straßenlaufmeisterschaften Bruchhausen

Zum ersten, zum zweiten und zum dritten Mal ist Simon Boch in diesem Jahr Baden-Württembergischer Meister! In Bruchhausen startete Simon erstmals über die 10 Kilometer. Dabei ging Simon ging das Rennen vom Start weg couragiert an und finishte mit der Fabelzeit von 31:58 min. Mit diesem Ergebnis gewann er nicht nur die Konkurrenz der Jugend B sondern wurde auch im gesamten Teilnehmerfeld, in dem auch die A-Jugendlichen und Männer starteten, gesamt Dritter. Dieser Meistertitel ist nun nach dem Crosstitel und dem über 5000 m der Dritte in der Sammlung der Saison 2010. Zudem ist Simon Süddeutscher Meister über 3000 m, Dritter der Deutschen Crossmeisterschaften sowie Rekordhalter der Badischen Rekorde über 1500 m, 3000 m, 5000 m und 10 Kilometer. Was für eine Saison!

16.10.2010 Lemberglauf Gosheim

Nach dem Gewinn des Schwarzwaldmarathons startete Josef Beha wieder in seiner Spezialdisziplin dem Berglaufen. Beim Gosheimer Lemberglauf zeigte er, dass seine gute Form nach wie vor anhält und siegte vollkommen ungefährdet. Neben Josef war auch Lisa Hug am Start. Lisa machte ein ordentliches Rennen und wurde im Ziel 5. ihrer Klasse, der weiblichen Jugend B.

16.10.2010 Fürstenbergsprint Neudingen

Gut lief es für Christa Weisser beim Fürstenbergsprint, der heuer zum 3. Mal ausgetragen wurde. Bei diesem Rennen werden die Läuferinnen und Läufer im Abstand von einer Minute auf die sechs Kilometer lange Strecke gelassen. Hierbei müssen die Athleten rund 240 Höhenmeter bewältigen. Auf dem Fürstenberg angekommen musste sich Christa lediglich einer Konkurrentin geschlagen geben.

10.10.2010 Schwarzwaldmarathon Bräunlingen

Was für ein Rennen! Für unseren Josef war es der erste Marathongewinn, natürlich Bestzeit und ein hartes Stück Arbeit zum Ende. Noch vor der Halbmarathonmarke bei Kilometer 19 ging Josef, an dem bis dahin führenden Hans Jörg Dörr, vorbei an die Spitze des Feldes. Zu dieser Zeit hatte Josef seine stärkste Phase und konnte schnell einen deutlichen Vorsprung herauslaufen. Gegen Ende schmolz dieser Vorsprung allerdings wieder. Dörr bekam die zweite Luft und Josef schwanden die Kräfte. Im Ziel, das Josef nach 2:37:28 Stunden durchlief, trennten die Beiden nur noch 18 Sekunden. Der Schwarzwaldmarathon war für unseren Bergspezialisten, nach einer eher durchwachsenen Saison, ein wunderbarer Jahresabschluss. Den Erfolg unterstrichen Lutz Kuhardt (2:53:25 Std.) und insbesondere Berthold Seelinger (3:04:14 Std.) mit dem Gewinn der

Mannschaftswertung. Zudem gewann Lutz die Wertung der M 50. Das zweite Unterkirnacher Team bildeten Johannes Werner (3:06:41 Std.), Hans-Hendrik Ewert (3:11:11 Std. und Sieger der M55) sowie Edgar Riehle (3:14:34 Std.). Darüber hinaus waren noch Bernhard Bongartz und als einzige Unterkirnacherin Angela Burkhart auf der Marathon unterwegs. Kurz nachdem Josef die Führung auf der Marathonstrecke übernahm stand unser Dominik Sowieja als Dritter der Halbmarathonkonkurrenz fest. Im Gegensatz zu Josefs Saison ist die von Dominik bestens verlaufen. Nach Siegen beim Denzercup und Berglauf war der Schwarzwaldhalbmarathon die Krone des Erfolgs. Gleich um acht Minuten konnte der erst 18 jährige Dominik seine alte Bestmarke auf spitzenmäßige 1:15:48 Std. verbessern. Ebenso konnten die Zuschauer beim Halbmarathon eine geschlossene Mannschaftsleistung der Unterkirnacher beobachten. Michael Stüb durchlief das Ziel nach 1:22:24 Std., dicht gefolgt von Meinrad Beha. Meinrad, der den Marathon bereits zweimal gewonnen hat, stand nach starken 1:25:27 Std. als Klassensieger der M55 im Ziel. Das Trio Dominik, Michael und Meinrad sicherten sich somit auch die Mannschaftswertung beim Halbmarathon. Neben den Topergebnissen konnten sich Christian Joos (1:29:56), Uwe Friesse (1:31:00), Uwe Bartels (1:34:44), Reiner Loch (1:37:37), Gabriel Storz (1:38:01), Raphael Pfeifle (1:39:05), Stefan Winkler (1:39:05), Klaus Idler (1:43:46), Patrick Schnurr (1:43:57), Volker Heinzelmann (1:44:01), Waldemar Schimpf (1:51:21), Petra Herrmann (1:52:50), Margot Fichter (2:00:42), Stefan Held (2:02:14), Sibylle Pfeifer (2:04:10), Regina Bächle und Ribana Schallock (beide 2:08:24) und Herbert Schenker (2:12:06) über einen tollen Lauf und viele persönliche Bestzeiten freuen.

Am Samstag ging beim 4 Kilometer Schülerlauf Lars Hindelang an den Start. Er konnte nach flotten 15:55 min den zweiten Platz in der Klasse der Elfjährigen für sich behaupten. Seine Schwester Lena wurde bei den Dreizehnjährigen Dritte und durchlief das Ziel rund zwei Minuten nach Lars. Kurz darauf gingen auch einige Unterkirnacher auf die 10 Kilometer Runde. Karl Ziegler erreichte als Dritter der M50 nach 45:52 das Ziel. Walter Blessing gewann in 47:53 min die Klasse der M70. Ebenso liefen die Jugendlichen Cyrill Beliny und Lisa Hug die 10 Kilometer.

03.10.2010 Deutsche Berglaufmeisterschaften der Senioren Unterhamersbach

Meinrad Beha ist Deutscher Vizemeister der M55 im Berglaufen. Eigentlich liegt ihm, so Meinrad selbst, der Kurs auf den Brandenkopf gar nicht so sehr. Der Berg ist ihm nicht steil genug und auf den flacheren Passagen kann er das hohe Tempo der Konkurrenz nicht immer mitgehen. Wer unseren Meinrad aber kennt, der weiß auch wie stark er an den Steilstücken laufen kann. Kurzum, Meinrad musste sich nur dem Berliner Klaus Goldhammer geschlagen geben. Neben Meinrad starteten bei dieser Meisterschaft auch Joachim Becht (5./M45), Michael Stüb (23./M45), Christa Weisser (6./W55), Hans Meisenbacher (19./M60) und Walter Blessing (14./M70).

Eine halbe Stunde nach den Senioren starteten die Läufer und Läuferinnen des offenen Wertungslaufs. Hier holte sich Josef Beha hinter seinem Nationalmannschaftskollegen Ulrich Benz den zweiten Platz.

19.09.2010 "breisgau energy night" Eschbach

Die in Freiburg lebenden Unterkirnacher Felix Rothe und Thomas Stegerer konnten sich über die "schnelle 10", so der Titel des Rennens, in der Top 15 platzieren. Thomas lief über die 10 Kilometer eine Zeit von 35:01 min und belegte damit den 3. Platz der M30. Felix durchlief das Ziel nach 35:48 min und wurde 2. der M35. Beide liefen zwei Wochen zuvor auch im Freiburger Rieselfeld über die "Rieselfeldmeile" und konnten sich somit über die Plätze 2 und 3 der Kombiwertung "mach die zwei" freuen.

19.09.2010 Baden Marathon Karlsruhe

Nicht schlecht lief es für Stefan Winkler beim Baden Marathon in Karlsruhe. Stefan, der in der Klasse M45 läuft, konnte nach zwei sehr gleichmäßigen "Halbzeiten" den Marathon in einer tollen Zeit von 3:39:01 Std. finishen.

18.09.2010 1. Stauseelauf Vöhrenbach

Beim Premierenlauf in Vöhrenbach waren es die Mädels, die glänzen konnten. Lisa Hug und Christa Weisser kamen auf der rund 11,5 Kilometer langen Strecke gut zurecht und gewannen jeweils ihre Klasse. Christa erreichte zudem als gesamt Vierte das Ziel und verpasste das Treppchen denkbar knapp um 30 Hundertstel.

Mit dem 9. Gesamtrang war Michael Stüb der beste Unterkirnacher in Vöhrenbach. Hinter Michael liefen Marcel Schmider, Uwe Bartels, Gabriel Storz, Hans Hendrik Ewert (1. M55), Rainer Schulz, Patrick Schnurr, Volker Heinzemann und Walter Blessing (3. M70) auf ihre Plätze.

Auch beim Schülerrennen zeigte sich wieder, dass der Unterkirnacher Nachwuchs gut in Form ist. Hannah Bächle, Alina Storz und Amelie Kuckes belegten die Plätze 1-3 der Schülerinnen C. Alica Bächle wurde Dritte der Schülerinnen A. Mel-Jan und Pascal Stüb starteten bei den Schülern C.

18.09.2010 Belchen Berglauf Schönau

Für die Unterkirnacher Starter gab es beim diesjährigen Belchen Berglauf neben einigen Podestplätzen auch klasse Zeiten. Dominik Sowieja (MJA), Meinrad Beha (M55) und Christa Weisser (W55) konnten ihre Klassen klar gewinnen. Joachim Becht wurde Zweiter der M45. Ebenso belegte die Mannschaft mit Dominik, Meinrad und Joachim den zweiten Platz der Teamwertung. Ohne Podestplatz aber dennoch sehr zufrieden waren Michael Stüb, der noch unter einer Stunde lief, Christian Joos und Katrin Pievernetz. Hendrik Ewert, der noch den Münster Marathon der vergangenen Woche in den Beinen hatte, lief seiner Zeit aus dem Vorjahr hinterher. Ebenso lief das Rennen für den jungen Marcel Schmieder nicht nach Plan. Marcel gab das Rennen nach acht gelaufenen Kilometern mit Kreislaufproblemen vernünftiger Weise auf.

17.09.2010 Brandeck-Lindle Lauf Ohlsbach

Josef Beha gewinnt beim Brandeck-Lindle Lauf in 24:12 min. Entgegen seiner Starts in den vergangenen Jahren konnte Josef den Streckenrekord (23:32 min), den er selbst hält, nicht verbessern. Ebenso konnte Joachim Becht den Berglauf gut meistern und sicherte sich nach 26:50 min den zweiten Platz der Klasse M40.

12.09.2010 Marathon du Medoc

Zusammen mit vier Freunden aus dem Schwarzwald und den USA nahm Lutz Kuhardt an diesem einzigartigen Laufevent teil und erreichte dort mit rund 6:15 Stunden!!! einen neuen persönlichen Rekord auf der nach oben offenen Skala. Der Lauf ist geprägt von den kostümierten Startern sowie etlichen Stationen, auf denen Weinproben aus der Region um Medoc/Bordeaux angeboten werden, aber auch Austern mit Weißwein oder Steaks, Eis und andere Leckereien. So versucht fast jeder, die zulässige Laufzeit von 6:30 h auszukosten und mit viel Spaß über die Strecke zu kommen.

12.09.2010 Rieselfeldmeile Freiburg

Im Freiburger Stadtteil Rieselfeld gingen beim Hauptlauf über 5 km die Felix Rothe und Thomas Stegerer an den Start. Die beiden Unterkirnacher liefen, im gut besetzten Teilnehmerfeld, ein starkes Rennen. Felix (17:16 min) belegte, gefolgt von Thomas (17:21 min), den 6. Platz.

12.09.2010 Leichtathletikmeeting Plochingen

Simon Boch lief am Freitag beim Leichtathletikmeeting in Plochingen über 3000 m. Bei seinem wohl letzten Versuch in diesem Jahr, setzte Simon nochmals alles auf eine Karte und wenn auch keine starke Konkurrenz am Start war, blieb am Schluss die Uhr bei 8:41,05 stehen. Dies ist gegenüber der bisherigen Bestzeit nochmals eine Verbesserung von 8 sek. Simon gestaltete das Rennen sehr aggressiv und setzte sich dabei von Beginn an ab. Den ersten Kilometer absolvierte er in 2:45min, Kilometer zwei in 2:56 min und den 3. km in 3:00 min.

12.09.2010 Marathon Münster

Der Münster-Marathon hat bereits einen festen Platz in Hendrik Ewerts Laufkalender und so war es klar, dass er auch in diesem Jahr startete. Seine Endzeit beträgt in diesem Jahr 3:17:28 Std. Der Münstermarathon war in dieser Saison bereits der Dritte Marathon für Hendrik.

08.09.2010 Langstreckenmeeting Furtwangen

Beim 10. Langstreckenmeeting gingen im Hauptlauf über 10 000 m die Unterkirnacher Bernhard Bongartz, Michael Stüb und Meinrad Beha an den Start. Michael schlug im internen Duell seine Lauftreffkollegen und beendete das schnelle Rennen nach 37:17 min. Im Besonderen wurde zudem Meinrad für die 10. Teilnahme geehrt. Bei den Schülerrennen starteten die achtjährige Paulina Hindelang und Hanna Bächle über 800 m. Gut lief es für Lars Hindelang (M10), der die 1000 m in 3:35 min für sich entscheiden konnte. Über 3000 m startete zudem Lisa Hug in der Klasse W16.

05.09.2010 Berglaufweltmeisterschaft Kamnik (Slowenien)

Nach den Europameisterschaften startete unser Josef Beha in diesem Jahr bereits zum zweiten Jahr im Trikot der Nationalmannschaft. Bei den Weltmeisterschaften im Slowenischen Kamnik wurde Josef in einem sehr starken und leistungsdichten Teilnehmerfeld ordentlicher 77. Das Rennen wurde in diesem Jahr durch die starken Läufer aus Eritrea und Uganda dominiert.

05.09.2010 Seniorenberglaufweltmeisterschaft Korbiew (Pol)

Siggi Blum gewinnt im Polnischen Korbiew die Bronzemedaille. Bei widrigen äußeren Bedingungen startete er gemeinsam mit J. Konrad (LG Baar) und R. Pletzer in der Klasse M60 und errang so den dritten Platz der Mannschaftswertung. In der Einzelwertung der Klasse M60 wurde Siggi Achter.

01.09.2010 Rheinfall-Lauf Schaffhausen (CH)

Vier Teilnehmer vom FC Unterkirnach traten zum anspruchsvollen und landschaftlich sehr attraktiven Rheinfall-Lauf an. Am besten schlug sich Lutz Kuhardt, der in neuer persönlicher

Bestzeit (1:35:15 h) 15. insgesamt wurde, den dritten Altersklassensieg in Folge allerdings mit Platz 2 gegen Peter Gschwend aus der Schweiz verpasste. Pech auch für Christa Weisser, die mit 2:03:33 das Podest nur um 1,5 Sekunden verfehlte, aber auch so wieder eine starke Leistung zeigte. Hans-Hendrik Ewert zeigte sich kämpferisch, konnte aber mit 1:55:47 und Platz 21 in der Altersklasse nicht an seine Vorjahresleistungen anknüpfen und war im Ziel nicht ganz so zufrieden. Angela Burkhard erreichte in 2:36:33 das Ziel mit Blick auf den Rheinfall auf Platz 38 bei den Frauen 40 - 49.

21.08.2010 Süddeutsche Meisterschaften Jugend B

Nach dem 8. Platz bei den Deutschen Meisterschaften war Simon doch etwas unzufrieden. "Ich hatte einfach einen schlechten Tag erwischt und schon beim Warmlaufen wurde mir klar, dass heute nicht alles gehen wird." Bei den Süddeutschen sollte es dafür um so besser gehen. Simon erwischte einen super Tag und rannte überlegen zur Goldmedaille. Mit seiner Siegerzeit von 8:49:15 ließ er nicht nur seiner Konkurrenz keine Chance, sondern verbesserte auch den Vereinsrekord, den er ohnehin bereits inne hatte.

15.08.2010 Ruggubel Berglauf Engelberg (CH)

Beim Ruggubel-Berglauf im Schweizerischen Engelberg belegte Christa Weisser einen hervorragenden 3. Rang in der Seniorinnenklasse 4. Sie meisterte die anspruchsvolle Strecke auf den 2296 Meter hoch gelegenen Ruggubel in 1:30:26. Neben Christa startete auch Josef Beha. Er nutze den Wettkampf als Trainingslauf und belegte dabei einen ordentlichen 3. Platz der Hauptklasse. Josef wurde gesamt Achter. Der Ruggubel-Berglauf führt über rund 8,5 km und nahezu 1300 Höhenmeter.

07.08.2010 Deutsche Jugendmeisterschaften Ulm

Über die Distanz von 3000 m ging es für Simon Boch bei den "Deutschen" in, um und um Ulm herum. Nach superschnellen 8:53:71 min. erreichte Simon als hervorragender Achter das Ziel.

31.07.2010 Rostock Marathon

Bei der 8. Hella Marathon Nacht in Rostock feierte Lutz Kuhardt ein tolles comeback. Nach 15 Wochen Verletzungspause und kurzer Vorbereitung lief er beim Marathon an der Ostseeküste auf den zweiten Gesamtrang und wurde Sieger in seiner Altersklasse. Bei schwierigen Bedingungen mit hohen Temperaturen sowie einer anspruchsvollen Strecke mit einigen Brücken über- und zwei langen Tunnelunterquerungen lief er eine starke zweite Hälfte und sicherte sich auf dem Schlussteil den angestrebten Podestplatz in 2:47:45 h. Der Lauf mit Start um 18.00 Uhr gehört mit seiner abwechslungsreichen Strecke entlang des Hafens mit zahlreichen großen und kleinen Segelschiffen sowie der zweimaligen Passage des Warnow-Tunnels zu den Highlights im Marathon-Sommer.

31.07.2010 Chiemgauer 100

100 km am Stück durchzurennen ist das eine und für die meisten bereits unvorstellbar. Unvorstellbarer werden die 100 km, wenn sie durch das Alpenvorland führen und mit über 4000 Höhenmeter gespickt sind. Für Edgar Riehle ist dieses Rennen absolut gut vorstellbar, denn er hat es nach 2009 in diesem Jahr zum zweiten Mal bestritten und nach etwas mehr als 16 Stunden

gemeistert. Ende August startet Edgar übrigens beim Ultratrail du Mont Blanc mit sage und schreibe 166 km und über 9000 Höhenmeter. Unvorstellbar? Für unseren Edgar nicht!.

31.07.2010 Swiss Alpine Davos

Schon seit einigen Jahren läuft unser Marathonspezialist Hans-Hendrik Ewert beim Swiss Alpine mit, wobei er bei diesem Rennen über die klassische Distanz hinaus geht und beim k78 über die Langstrecke rennt. Auch in diesem Jahr konnte Hendrik mit einer tollen Zeit von 8:56 Std. das Rennen finishen.

30.07.2010 Tote Mann Berglauf Oberried

Gute Ergebnisse erzielten die Unterkirnacher auch in diesem Jahr beim "Tote Mann Berglauf", dessen rund 8 km lange Strecke hinauf zum Toten Mann mit ca. 750 Höhenmetern angereichert ist. Dominik Sowieja konnte die Altersklasse der Jugend A gewinnen. Meinrad Beha hatte in der M55 die Nase vorn und Sigi Blum wurde 3. der M60. Weiter starteten für das Unterkirnacher Team: Michael Stäb, Stefan Winkler, Marcel Schmider und Volker Heinzelmann.

28.07.2010 Volkslauf Pfohren

Mit "Dominik Sowieja düpiert alte Hasen" beschrieb die Zeitung der Südkurier den 10. Volkslauf "Rund um Pfohren". Gegen Ende des Rennens konnte sich Dominik entscheidend von seinen Konkurrenten absetzen und den Jubiläumslauf gewinnen. Für Dominik, der noch zu den A-Jugendlichen zählt, war es der erste und damit ein ganz besonderer Gesamtsieg. Ebenso sehr erfolgreich beendete die B-Jugendliche Lisa Hug das Rennen und feierte den Klassensieg der weiblichen Jugend. Weiter überzeugten für den FC Unterkirnach Christian Joos (4. M30), Michael Stäb (4. M45), Berthold Seelinger (6. M50), Klaus Idler (3. M55), Walter Blessing (2. M70) und Sibylle Pfeifer (4. W55)

18.07.2010 Stadtlauf Villingen

Im Fokus des Villingener Stadtlaufs steht der gute Zweck, die Spende der Volksbank an die Caritas. Um diese Spende möglichst hoch ausfallen zu lassen, müssen ordentlich Runden um und durch die Villingener Innenstadt gedreht werden. Mit Lutz Kuhardt (17 Runden), Hans Hendrik Ewert (17), Edgar Riehle (16), Berthold Seelinger (16), Horst Seeger (12), Claudia Remetter (12), Christian Joos (11), Patrick Schnurr (11), Cyrill Beliny (9), Ribana Schallock (8), Regina Bächle (8) und Gael Beliny (7) konnten sich die Unterkirnacher nicht nur über einen tollen Beitrag zur Spendensumme, sondern auch über den Gewinn der Mannschaftswertung freuen.

17.07.2010 Laufnacht Freiburg

Zwei Unterkirnacher waren bei der Freiburger Laufnacht im Hauptlauf über 6000 m am Start. Felix Rothe durfte sich nach dem ziemlich flotten Rennen über den 3. Platz der M 35 freuen. Wolfgang Hindelang wurde in der M 40 ebenso Dritter.

03.07.2010 Schönwald Denzer Cup

In Schönwald gab es bereits vor dem Start die erste große Überraschung für alle Unterkirnacher Läufer. Felix Rothe meldete sich nach einer sehr langen Verletzungspause gesund im Unterkirnacher Team zurück. Auch sportlich gab es Grund zur Freude. Im Rennen über 5 km nahmen mit Hanna und Alicia Bächle, Robin und Daniela Fichter, Cyrill Beliny, Lars Hindelang und Marcel Schmider gleich sieben Nachwuchsläufer und Läuferinnen teil. Den Hauptlauf (10 km) der Damen konnte Raphaela Sieber für sich entscheiden. Sie gewann in starken 41:35 min. Claudia Remetter wurde Zweite der W40 und Christa Weisser gewann die W55. Bei den Männern wurden Felix Rothe, Wolfgang Hindelang und Michael Stüb jeweils Vierte ihrer Klasse. In der M55 standen gleich zwei Unterkirnacher auf dem Treppchen. Meinrad Beha wurde, gefolgt von Hans Hendrik Ewert, Sieger dieser Altersgruppe. Die M 60 konnte ebenso von einem Unterkirnacher, Sigi Blum, gewonnen werden. In der M 70 wurde Walter Blessing Dritter. Das Unterkirnach Team wurde vervollständigt durch: Regina Bächle, Joachim Held, Volker Heinzelmann, Berthold Seelinger, Uwe Bartels und Bernhard Bongartz

14.07.2010 Kreismeisterschaften / Abendsportfest Donaueschingen

Über 3000 m gingen die Kreismeisterschaften beim Donaueschinger Abendsportfest für die Jugendlichen Alica Bächle, Lisa Hug und Marcel Schmider. Alica konnte sich nach einem tollen Rennen über den Kreismeistertitel der W14 freuen. Marcel und Lisa liefen auch ein gutes Rennen und erreichten jeweils den 2. Platz der Jugendklasse. Der 10-jährige Lars Hindelang startete über 1000 m und konnte ebenso den Vizemeistertitel erringen. Weiter für Unterkirnach startend, belegten Mel-Jan und Pascal Stüb die Plätze 12 und 13 ihrer Klasse. Beim Männerrennen starteten Michael Stüb und Meinrad Beha. Bei diesem immer wiederkehrenden Duell hatte dieses Mal Michael mit dem 5. Gesamtplatz die Nase vorn. Meinrad wurde Achter.

04.07.2010 Berglauf EM Sapareva Banya (Bulgarien)

Statt bei der WM trat Josef Beha am Wochenende bei der Berglauf EM in Bulgarien an. Der Streckenverlauf (bergauf-bergab) ging über drei Runden und insgesamt 11 km sowie knapp 800 Höhenmeter. Bei seiner schon vierten EM in Folge belegte Josef den 49. Platz und konnte mit den Brüdern Manuel und Rene Stöckert den 9. Platz der Mannschaftswertung erreichen.

03.07.2010 Schauisland Berglauf Freiburg

Mit Dominik Sowieja, Meinrad Beha, Stefan Winkler und Gabriel Storz war beim diesjährigen Schauisland Berglauf eine kleine aber, wie sich zeigen sollte, feine Mannschaft am Start. Dominik Sowieja rannte von Start weg an der Spitze des Feldes mit und konnte einen super 4. Platz belegen. Ebenso sehr flott unterwegs war Meinrad Beha. Als 11. im Ziel konnte er die Altersklasse M55 überlegen gewinnen. Stefan und Gabriel konnten leider keine "Altersklassentreppchen" machen. In der Mannschaftswertung allerdings konnte Stefan mit Dominik und Meinrad den 3. Podestplatz erreichen.

30.06.2010 Regionalmeisterschaft Bad Dürkheim

Josef Beha gewinnt in Bad Dürkheim auch über die 5000m den Regionalmeistertitel. Ebenso konnte Meinrad Beha den Altersklassentitel gewinnen. Christian Joos wurde 2. der M30. In der Klasse M10 wurde Nachwuchsathlet Lars Hindelang 4. über 2000m.

27.06.2010 1. Panorama-Lauf Döggingen

Am Start des 1. Dögginger Panoramalaufs standen die Unterkirnacher Athleten Michael Stüb, Wolfgang und Lars Hindelang. Auf der abwechslungsreichen Strecke kamen die Drei bestens zurecht. Stüb wurde gesamt Dritter und Zweiter der M 45. Wolfgang durchlief das Ziel direkt hinter seinem Vereinskameraden auf dem vierten Platz. Er konnte dabei die M 40 für sich entscheiden. Der erst neunjährige Lars wurde Zweiter der männlichen Jugend.

23.06.2010 Regionalmeisterschaft Bad Dürkheim

Wie Simon am Wochenende zuvor starteten Josef Beha und Raphaela Sieber in Bad Dürkheim über 3000 m. Josef kontrollierte vom Start Weg die Konkurrenz und durchlief das Ziel nach 9:11 min. Auch Raphaela war ihren Verfolgerinnen überlegen. Sie beendete das Rennen nach 10:44 min. als Regionalmeisterin. In der Klasse Schüler C ging Lars Hindelang an den Start. Auch er konnte seine Klasse gewinnen. Für die Distanz über 1000 Meter benötigte er lediglich 3:42 min.

20.06.2010 Hegau Halbmarathon Singen

Neben dem Halbmarathon bieten die Veranstalter auch ein Rennen über 10 km an. Neben persönlichen Bestzeiten gab es auch einige Podestplätze für das Unterkirnacher Team. Christa Weisser konnte ihre Altersklasse W 55 überlegen gewinnen. Stefan Held (MJA) und Claudia Remetter (W 40) wurden jeweils Dritte ihrer Klasse.

Joachim und Hannelore Held sowie Angela Burkart vervollständigten die Mannschaft.

19.06.2010 BaWü-Meisterschaft Schutterwald

Simon Boch ist Baden-Württembergischer Meister über 3000 m. In Schutterwald gewann Simon die Konkurrenz der Jugend-B in 8:55 min. Über die siebeneinhalb Runden kontrollierte er das Teilnehmerfeld, sodass die Meisterschaft zu keinem Zeitpunkt in Gefahr war.

20.06.2010 Eichberglauf Glottertal

Mit dem Eichberglauf (9,5 km/300 HM) vervollständigte Rainer Schulz den Laufcup-Schwarzwald. Beim Abschlusslauf im Glottertal erreichte Rainer das Ziel nach 48:44 min. In der Gesamtwertung aller drei Läufe wurde er guter 26.

19.06.2010 Lauf an der Wutach (Reiselfingen)

Auch zum vierten "Denzerlauf" traten wieder zahlreiche Unterkirnacher an. Den Anfang machten an diesem Tag aber die Kleinsten. Gael Beliny wurde beim Bambinilauf Dritter und zeigte, dass er schon ziemlich schnelle Beine hat. Bei den Schülerläufen zeigte einmal mehr Hanna Bächle ihre Klasse. Sie wurde im gesamten Teilnehmerfeld der Schüler und Schülerinnen C und D hervorragende Dritte. In der Klasse C und D starteten auch die Brüder Mel-Jan und Pascal Stüb. Was zuvor Hanna gelang wiederholte Cyrill Beliny bei den Schülerläufen A und B. Nach einer tollen Leistung wurde er ebenso Dritter im Gesamtfeld. Auch Alica Bächle gelang bei diesem Lauf der Sprung aufs Treppchen. Sie wurde Dritte der Schülerinnen A.

Ein besonderes Ausrufezeichen setzte der erst neunjährige Lars Hindelang. Statt bei den Schülerläufen, meldete sich Lars für den 10,5 km langen Hauptlauf an und finishte hier in

sensationellen 47:54 min. Diese Superleitung wurde dann auch mit dem 3. Platz bei der männlichen Jugend belohnt. Ebenso überzeugend sah die Vorstellung von Dominik Sowieja aus. Dominik startet beim Denzer-Cup, aufgrund der Gesamtwertung, noch für den FC Hochemmingen, ist jedoch zwischenzeitlich Vereinsmitglied des FC Unterkirnach geworden. Er wurde gesamt Dritter (35.48 min) und vor Lars Sieger der Jugendklasse. Wie Dominik konnte auch Lisa Hug (48:44 min) die Klasse der weiblichen Jugend gewinnen. Neben den Jugendlichen liefen noch weitere Unterkirnacher auf das Treppchen ihrer jeweiligen Altersklasse. Christian Joos (41:11 min) wurde Zweiter der M30, Wolfgang Hindelang (39:28 min) erreichte den zweiten Rang der M40 und Michael Stüb (38:13 min) finishte als Dritter der M45. Einen Doppelerfolg, mit dem ersten und dem zweiten Platz, feierten Meinrad Beha (39:33 min) und Hans Hendrik Ewert (43:03 min).

Das Unterkirnacher Team komplettierten Gabriel Storz, Volker Heizelmann, Uwe Bartels und Bernhard Bongartz.

13.06.2010 Rosskopflauf Freiburg

Beim 6.Rosskopflauf Freiburg (18,4 km, 580 HM) konnte Rainer Schulz das Ziel nach 1:39 erreichen (Platz 89).

12.06.2010 Haldi-Berglauf (CH)

Mit dem Haldi-Berglauf wartete auf die Unterkirnacher Berglaufspezialisten Josef und Meinrad Beha sowie Christa Weisser ein echter Brocken. Auf der 9,5 km langen Strecke mussten rund 1500 Höhenmeter überwunden werden. Eine zusätzliche Schwierigkeit lag in der Altersklassenwertung, da in der Schweiz mit "Zehnerklassen" gewertet wird. So mussten Christa Weisser und Meinrad Beha in den Klassen W 50 und M 50 (und nicht wie gewohnt W und M 55) starten. Meinrad belegte nach einem tollen Rennen den 2. Platz der Klasse, Christa wurde Vierte. Josef Beha konnte einen klasse fünften Gesamtplatz und zweiten Altersklassenplatz erlaufen. Etwas getrübt wurde die Freude dadurch, dass Josef auch mit dem guten 5. Platz die Qualifikation für die Langstrecken WM in den USA verpasste.

12.06.2010 Donautalmarathon

Eine geschlossenen Mannschaftsleistung lieferten die Unterkirnacher Starter beim diesjährigen Donautalmarathon ab. Sie kamen alle vier innerhalb von rund 11 Minuten ins Ziel. Schnellster war Berthold Seelinger mit 3:28:12, kurz dahinter dann Lutz Kuhardt als Zugläufer für die 3:30-Läufer in 3:29:27. Dies war sein erster Lauf nach über drei Monaten Verletzungspause. Hans-Hendrik Ewert erreichte das Ziel in 3:32:06, noch etwas mitgenommen vom Mongolei-Marathon acht Tage zuvor. Schlussendlich Markus Keller in 3:39:35 h

Beim Schülerlauf (Jahrgang 2000) über 2000 Meter konnte Lars Hindelang seine Klasse unter Beweis stellen. Lars gewann den Lauf souverän in 7:38 min und ließ dabei die 62 weiteren Starter hinter sich.

06.06.2010 Panoramalauf Simonswald

Reiner Schulz ist beim Simonswälder Panoramalauf über 21,1 km und 650 HM bei ca. 30 Grad Hitze mit eine Zeit von 1:56 auf der wirklich herrlichen Strecke auf den Gesamtrang 64 gelaufen und war danach "platt wie eine Flunder" (so Reiner)

05.06.2010 Mongolei-Marathon

Mit dem 1. Mongolei-Marathon haben Hans Hendrik Ewert und Volker Heizelmann einen ganz besonderen Lauf hinter sich gebracht. Auf Wendepunktstrecke durch die Hauptstadt Ulan Bator beendete Hendrik das Rennen in 3:19 Stunden als 14. und bester Europäer. Volker benötigte 4:06 Stunden. Neben dem Lauf nutzen die Beiden selbstverständlich die Gelegenheit auf einer Rundreise Land und Leute kennen zu lernen.

22.05.2010 Göteborg Halbmarathon

Schon traditionsgemäß haben Christa Weisser und Claudia Remetter am 31. Stadt-Halbmarathon in Göteborg teilgenommen. Sie waren mit weiteren ca. 58.000 Läufern dabei. Der Lauf hat sich in den Jahren (1980 waren es ca. 1.800 Läufer) zum weltweit größten Halbmarathon entwickelt. Das liegt einerseits an der Jahreszeit. Das Frühjahr hat nach dem langen Winter die gesamte Natur zeitgleich und explosionsartig erfasst und andererseits an den schon immer laufbegeisterten Schweden. Das Rennen wächst jedes Jahr ein bisschen mehr, weil sich Kollegen, Nachbarschaften und Vereine zusammen tun und Lauf-Teams auf die Strecke bringen. Eine tolle Wegführung durch die schönsten Ecken der Stadt machen den Göteborgsvarvet für Zuschauer wie Teilnehmer so attraktiv. Dieses Jahr waren fast 250.000 Zuschauer (knapp die Hälfte der Einwohner) an der Strecke und feuerten die Läufer an. Eine Vielzahl von Musikgruppen, meist im Seniorenalter, sorgten für echte Volksfeststimmung. Dabei sein ist alles. Start und Ziel des Laufes ist der Slottskogen (Schlosswald), einer der schönsten Parks Göteborgs. Die Strecke führt über die Älvsborgsbron (Hängebrücke) auf die Insel Hisingen, entlang dem Å Göta Älv, über die Göta älvbron und über Göteborgs Prachtstraße und Flaniermeile, die Kungsporsavenyn, umrundet auf dem Götaplatsen die Poseidonstatue, wo hilfreiche Geister nasse Schwämme verteilen, und führt schließlich durch die Göteborger Innenstadt zum Ziel. Bei jedem Wetter ein Genuss. Wir haben uns mal wieder einen stolzen Platz unter den ersten 10.000 erlaufen ...

05.06.2010 Hochblauen-Berglauf

Mit gemischten Gefühlen kam die Unterkirnacher Berglauf-Mannschaft von den Deutschen Berglaufmeisterschaften zurück. Lediglich Dominik Sowieja konnte einen der begehrten Ehrenplätze erlaufen. Dominik kam mit der Strecke auf den Hochblauen gut zurecht und durchlief als hervorragender Achter der Junioren das Ziel. Neben Dominik liefen noch Josef und Meinrad Beha, Joachim Becht und Thomas Stegerer im Teilnehmerfeld der Deutschen Meisterschaft. Josef Beha wurde Elfte und verpasste damit sein persönliches Ziel unter die besten Acht zu laufen. Mit der Mannschaft (Beha, Sowieja, Becht) erreichten wir einen ordentlichen neunten Platz, jedoch verpassten wir auch hier einen der ersten acht Ehrenplätze. Parallel mit der Meisterschaft wurde beim Hochblauenberglauf auch um Wertungspunkte zum Schwarzwald-Berglauf-Pokal gerannt. Hier starteten zusätzlich noch Siegfried Blum, Michael Lux, Christian Joos und Horst Seeger.

05.06.2010 Niesenlauf (CH)

Rund 1700 Höhenmeter und 11674 Treppenstufen sind beim Niesenlauf in den Berner Alpen zu bewältigen. Für viele Menschen grenzt eine solche Herausforderung an Wahnsinn, für unseren Johannes hingegen war es eine gefundene Abwechslung bei seinem Urlaub im Berner Land. Vor seinem Lauf sagte er noch: "Ich möchte Spaß haben und wissen wie schnell ich an einem Berg aufsteigen kann." Mit einer Laufzeit von 1:18:49 Std und einem tollen 23. Platz (Männer) konnte er sich letztendlich über einen wirklich schnellen Aufstieg auf den 2362 Meter hohen Niesen freuen.

22.05.2010 Hundseck-Berglauf Bühlertal

In diesem Jahr wurden beim Hundseck-Berglauf, neben dem gewohnten Wertungslauf zum Schwarzwald-Berglaufpokal, auch die Badischen Seniorenmeisterschaften ausgetragen. Vor allem die Ältesten im Teilnehmerfeld konnten Meistertitel für Unterkirnach gewinnen. Siegfried Blum, Hans Maisenbacher und Horst Seeger wurden Mannschaftsmeister der Klassen M60 und älter. Horst Seeger und Meinrad Beha erliefen zudem die Meistertitel der Klassen M70 und M55. Ein Vizemeistertitel ging an Joachim Becht (M45). Außerdem starteten für Unterkirnach Michael Lux und Hans-Hendrik Ewert. Ebenso starteten im Läuferfeld Marcel Schmider, der Dritter der Klasse M16/17 wurde, und Stefan Winkler.

22.05.2010 Volkslauf Wolterdingen

Wie bereits im Vorjahr konnte Josef Beha auch die 33. Auflage des Wolterdinger Volkslaufs, über rund 11 km, für sich entscheiden. Neben dem Gesamtgewinn gingen auch einige Altersklassensiege an Unterkirnacher Läufer. Walter Blessing gewann die Klasse M70 und Lisa Hug setzte sich an die Spitze der weiblichen Jugend. Bei den Schülerrennen gewannen Alica (Schi A) und Hanna Bächle (Schi B) ihre Klasse. Das Unterkirnacher Läuferfeld vervollständigten Michael Stüb, Uwe Bartels, Gabriel Storz, Joachim Held sowie Pascal und Mel-Jan Stüb.

16.05.2010 Erlebnislauf Dornhan

Nach dem Kandel-Berglauf und dem Mannheim Marathon wurde das Wochenende am Sonntag mit dem alljährlichen Erlebnislauf abgeschlossen. In diesem Jahr trafen wir uns im schwäbischen Dornhan, um eine schöne Runde zu laufen ... Obwohl die Wetterprognosen nicht sonderlich gut waren, waren die Temperaturen zum Laufen bestens geeignet und sogar die Sonne schaute an diesem Sonntag immer mal wieder durch die Wolkendecke. Wie gewohnt, wurden wir auch in diesem Jahr wieder bestens von Bert und Thomas, an abgesprochenen Verpflegungsstationen, versorgt. Während des viereinhalbstündigen Laufs, verließen wir, zumindest geologisch betrachtet, den Schwarzwald und liefen auf dem Muschelkalk der Schwäbischen Alb. Auch konnten wir den Lauf mit einem Stopp beim Bettenhausener Wasserwerk abwechseln. Nach insgesamt 33 km Erlebnislauf kehrten wir noch im Farrenstall ein, um den schönen Tag gemeinsam abzuschließen.

Hans Hendriks Bericht zum Erlebnislauf:

Neun Laufbegeisterte des FC Unterkirnach scherten sich nicht um die Wetterprognosen und trafen sich zum jährlichen UK-Erlebnislauf, dieses Mal in einem etwas anderen Revier, nämlich rund um Dornhan, wo unser Volker Heinzelmann zu Hause ist. Das Wetter war schließlich perfekt zum Laufen, sogar die Sonne schaute zeitweilig hervor. Start und Ziel war in Dornhan am Farrenstall, wo wir nach der 33km- und 4h30-Runde auch einkehrten und unsere Speicher wieder auffüllten. Bereits vor der ersten Verpflegungsstation ging unser erster Kollege Manni Ragg verloren. In unbekanntem Gelände geht das ruckzuck, einmal für 1 min. ausgetreten, schon sind die anderen 200-300m weiter gelaufen, hatten eine unscheinbare Abbiegung genommen und unser Manni schaute auf einmal dumm aus der Wäsche. Doch so was ficht einen Schwarzwälder nicht. Unser Manni vertraute seinem Läuferinstinkt und nahm die nächste Abkürzung, die ihn direkt zum Verpflegungsfahrzeug bei Rämllinsdorf führte. Als die Truppe sein Fehlen bemerkte, machten sich Gabriel und Hendrik auf die Suche nach ihm. Nach einigen vergeblichen Minuten trennten sie sich an einer Weggabelung, um nach ihm zu suchen. Kurz danach rief Thomas auf Hendrik's Handy an und sagte, dass Manni am Fahrzeug wäre. Nun wurde der Rest der Truppe informiert, diese setzte ihre Route fort, Hendrik versuchte Gabriel einzuholen, um ihm das mitzuteilen. Doch anstatt ihn zu finden, traf er bald wieder auf die verbleibenden UK'ler. So lief man dann wie geplant gemeinsam zum Verpflegungsfahrzeug, wo sich mittlerweile auch Gabriel befand. Nach einigen Höhenmetern, auf und ab, im Tal des Heimbachs, war der nächste Verpflegungspunkt bei

Betzweiler. Fast wären wir dort mit einem Vierbeiner zusätzlich angekommen. Dieser gehört wohl zu einem Gasthof bei Busenweiler und angesichts seiner Langeweile entschloss er sich, mit uns 2-3km zusammen zu laufen. Nachdem Volker's Laufgast Rudi aber über den Berner Sennenhund stolperte, dieser lief uns vielfach vor den Füßen herum, konnten wir ihn erfolgreich nach zu Hause zurück scheuchen. Unterwegs machte uns Volker auch auf geologische und lokale Besonderheiten aufmerksam. Zum Beispiel endete hier der Schwarzwald, geologisch betrachtet. Dieser läge nämlich nur westwärts des Heimbachs, ostwärts davon wären die Berge, da aus Muschelkalkgestein bestehend, streng genommen kein Schwarzwald mehr. Durch die Flecken Breitenau, Wälde, Sterneck, Leinstetten traf man in Bettenhausen erneut auf die Verpflegung. Hier wurde wieder in Kultur gemacht und ein Wasserkraftwerk besichtigt, das, obwohl voll funktionsfähig, seit 2007 wegen gewisser Umweltauflagen nicht betrieben werden dürfte. Da die nächsten vier Kilometer einige Hundert Höhenmeter in sich hatten, entschieden sich unsere drei Damen Heidi, Simone und Angy, diese Etappe im Fahrzeug zu bewältigen. So kämpften sich die sechs verbliebenen Herren alleine die Höhen des Nichtschwarzwald Richtung Dornhan hinauf. Auf der Höhe angekommen traf man wieder auf die Verpflegung, den treuen Versorgern Bert und Thomas, sowie den Damen. Gemeinsam zu neunt wurde die letzte Hürde genommen, Dornhan's höchsten Punkt, das Wasserwerk. Die letzten drei Kilometer bis zum Farrenstall waren nur noch Vergnügen, wo Speis und Trank lockten. Die Katzenwäsche auf den Toiletten tat dem keinen Abbruch. Schlussendlich ein großes Dankeschön an Organisator Volker und unsren getreuen Versorgern Bert und Thomas, eure UK'ler.

Angy, Heidi, Simone, Bernd, Gabriel, Manni, Hendrik und als Gast Rudi

15.05.2010 Marathon Mannheim

Berthold Seelinger und Josef Beha starteten beim Dämmermarathon in Mannheim. Berthold eröffnete seine Marathonsaison mit einer guten Zeit von 3:27:36 Std. Josef war auf der Halbdistanz über 21,1 km unterwegs und erreichte mit einer Topzeit von 1:12:25 den 6. Platz im Gesamtklassement.

15.05.2010 Kandel-Berglauf

Sechs Läufer aus Unterkirnach fanden sich am Samstag, bei kühlen Temperaturen, auf dem Marktplatz in Waldkirch ein, um den 12,2 km langen Kandel-Berglauf in Angriff zu nehmen. Um das Ziel in 1205 Höhe zu erreichen, galt es 940 Meter Höhenunterschied zu bewältigen. Aus Unterkirnacher Sicht gelang dies Joachim Becht am Besten. Er erreichte das Ziel als 16. und 2. der Altersklasse M45. Neben Becht belegten auch Meinrad Beha und Marcel Schmieder Treppchenplätze. Meinrad gewann die Klasse M55 und Marcel wurde 3. der M17. Außerdem waren Johannes Werner, Michael Stäb und Hans-Hendrik Ewert am Start. In der Mannschaftswertung belegte das Unterkirnacher Team den 4. Platz.

08.05.2010 Regionalmeisterschaften Mannheim

Simon Boch wird in Mannheim Regionalmeister über 3000m. Mit seiner Superzeit von 8:51:94 min konnte er nicht nur die Kadernorm erfüllen, sondern auch den Vereinsrekord von Meinrad Beha (8:52 min) aus dem Jahre 1985! einstellen.

09.05.2010 Schluchseelauf

Bei der 26. Auflage des internationalen Schluchseelaufs mischten sich unter die gut 3500 Finisher auch 17 Läufer und Läuferinnen aus Unterkirnach. Hierbei gewann Horst Seeger seine Klasse

(M70/1:23:59 Std) und Christa Weisser wurde Altersklassenzweite (W55/1:30:01 Std). Neben den Podestplätzen konnten sich Uwe Bartels, Heidi Braun, Bernd Burkart, Linda Hackenjös, Lisa Hug, Alexander Irion, Christian Joos, Claudia Remetter, Marcel Schmider, Werner Schmidt, Michael Stüb, Gabriel Storz, Jens Wehrle, und Johannes Werner über tolle Ergebnisse und viele persönliche Bestzeiten freuen.

05.05.2010 Soldatenheimlauf Immendingen

Beim 2. Wertungslauf des Soldatenheim Lauf - Cup belegte Berthold Seelinger im Hauptlauf über rund 8 km einen guten vierten Platz der Klasse M50.

28.04.2010 Sport-Weiß Lauf Obereschach - Schülerrennen

Bei den Wettkämpfen der Schüler konnten die Unterkirnacher Nachwuchsläufer wieder ganz vorne mitlaufen. Beim Rennen der Schüler C und C (800m) konnte sich Lars Hindelang durchsetzen. Robin und Daniela Fichter gewannen jeweils den dritten Platz. Weiter waren für den FC Unterkirnach über die 800 m Paul Rohland, Pascal und Mel Stüb sowie Paulina Hindelang am Start. Das Rennen der Schüler B und A über 3000 m gewann der Unterkirnacher Thomas Janke. Ebenfalls konnten Alicia und Hanna Bächle ihre Klasse gewinnen.

28.04.2010 Sport-Weiß Lauf Obereschach

Den zweiten Wertungslauf des Denzer-Cups konnte Josef Beha für sich entscheiden. Auf der Zielgeraden entschied Josef das 13 km lange Rennen in 46:00 min für sich. Neben dem Tagessieg gab es auch eine Menge weitere Podestplätze für die Unterkirnacher Läufer. Altersklassensiege erliefen sich Meinrad Beha, der die M55 für sich entscheiden konnte und Walter Blessing, der die M70 gewann. Den zweiten Platz der Altersklasse gewannen Christian Joos (M30), Michael Stüb (M45), Hendrik Ewert (M55), Christa Weisser (W55) und Sigfried Blum (M60). Für die starke Unterkirnacher Mannschaftsleistung sorgten weiter: Johannes Werner, Berthold Seelinger, Edgar Riehle, Frank Bonspiepe, Gabriel Storz, Marcel Schmieder, Uwe Bartels, Rainer Schulz, Camillo Pöttsch, Jens Wehrle, Wolfgang Hindelang, Eugen Domrovski, Claudia Remetter und Silvia Blaessing.

25.04.2010 Genusslauf Müllheim

Hendrik Ewert startete am Wochenende beim, so der Veranstalter, "schönsten Halbmarathon Deutschlands" im badischen Müllheim. Hendrik durfte sich über einen starken 16. Gesamtrang und 2. Platz in der Klasse M55.

25.04.2010 Grand Defi des Vosges Bad Niederbronn (F)

Unser Ausdauerspezialist Edgar Riehle startete am Wochenende beim Ultramarathon "Grand Defi des Vosges" über 54 km in die neue Saison. Etwas langsamer als im Vorjahr beendete Edgar den Lauf in 6:10:08 Stunden und als guter 12. seiner Altersklasse.

24.04.2010 Baden-Württembergische Langstreckenmeisterschaften Köngen

Simon Boch ist Baden-Württembergischer Meister über 5000 m. Überlegen gewann Simon den Meistertitel der Jugend B in einer Klasse Zeit von 15:41,08 min.

24.04.2010 Kreismeisterschaften Waldlauf Bad Dür rheim

Bei den Kreismeisterschaften gab es viele "Treppchenplätze" für die Läufer aus Unterkirnach. Kreismeister wurde Lars Hindelang. Er gewann die Konkurrenz der Zehnjährigen und lief die 900 Meter lange Strecke in tollen 3:04 min. Ebenso starteten in der M10 Pascal Stäb und Niklas Herrmann, der den 3. Bei den jüngeren Schülern D starteten Daniela Fichter, Mel Stäb und Robin Fichter, wobei Robin das Treppchen mit dem 4. Platz leider knapp verpasste. Auf der Mittelstrecke über 3500 m sicherte sich Michael Stäb den 2. Gesamtplatz und den Gewinn der Altersklasse M45. In der Klasse M55 gewannen den zweiten und dritten Platz Bernhard Bongartz und Camillo Pötzsch. Wie zuvor Michael Stäb erreichte Wolfgang Hindelang auf Langstrecke (9500 m) als Zweiter das Ziel und gewann dabei die Klasse M40. Bernd Burkard wurde Zweiter der M70.

24.04.2010 Volkslauf Biberach

Über die Distanz von 10 km starteten am Samstag Horst Seeger und Stefan Winkler. Der schnelle Kurs bescherte Horst eine tolle Zeit von 43:22 min und den ersten Platz der M 70. Stefan durchlief das Ziel nach guten 44:01 min.

20.04.2010 11. Unterkirnacher Schülerlauf

Beim Schülerrennen, das im Anschluss an den Weihermooslauf gestartet wurde, zeigte sich, dass der Nachwuchs des Lauftreffs den erwachsenen Läufern nicht nachstehen möchte. Marcel Schmider bestimmte das Renngeschehen und gewann in 11:26 min auf der 3000 m langen Strecke. Eindrucksvoll war die Leistung der erst neun Jahre alten Hanna Bächle (ebenso Unterkirnach), die die Konkurrenz der Mädchen in 13:50 min gewinnen konnte.

18.04.2010 Moosenmättle Berglauf

Zahlreiche "Treppchenplätze" konnten die Unterkirnacher Läufer am Sonntag beim Moosenmättle-Berglauf erringen. In der Altersklasse M45 belegte Michael Stäb den 2. Platz. Die Klasse M 55 wurde souverän von Berglaufspezialist Meinrad Beha gewonnen. Den 2. Platz in dieser Klasse belegte Hans-Hendrik Ewert. Ebenso sicherte sich Sigi Blum den 2. Platz in der Klasse M60. In der Altersklasse der Siebzigjährigen waren Horst Seeger und Walter Blessing erfolgreich. Horst gewann die Klasse und Walter wurde hervorragender 3. Weiter waren für den FC Unterkirnach Stefan Winkler (13. Platz/M45) und Michael Lux (19./M45) am Start. Bei der Mannschaftswertung belegten Meinrad, Michael und Sigfried den 4. Platz.

17.04.2010 28. Weihermooslauf Unterkirnach

Am Samstag gingen bei der 28. Auflage des Unterkirnacher Weihermooslaufs 188 Läufer und Läuferinnen an den Start. Den 10,6 km langen Hauptlauf konnten Andreas Elben (38:09 min/ LG Baar) und Desiree Wussler (47:09 min/ Lauftreff Pfohren) für sich entscheiden. Den Mit 38 Startern besetzten Schülerlauf über 3000 Meter gewannen Marcel Schmider (11:26 min - MSchA) und Hanna Bächle (14:36 - WSchC!), beide FC Unterkirnach. Beim 4. Nordic Walking machten sich insgesamt 10 Teilnehmer auf die 10 km lange Runde.

Laufftreff des FC auf Erfolgskurs

Unterkirnach (in) Sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport befand sich die Laufftreff-Abteilung des FC Alemannia 2009 auf Erfolgskurs. Wie Hendrik Ebert bei der Hauptversammlung des FC erklärte, belegten von den zahlreichen Lauftalenten zahlreiche vordere Plätze und auch ungewöhnliche Herausforderungen seien gemeistert worden. So setzte beispielsweise Josef Beha wieder Akzente durch sein gutes Abschneiden (15. Platz) bei der Berglauf-Langdistanz inmitten einer starken internationalen Elite. Simon Boch war ebenso erfolgreich mit Siegen in allen Wettkämpfen seiner Klasse, mit der deutschen Jahresbestzeit über 3000 Meter und weiteren Rekorden. Vier erste Plätze ließen Lauftalent Lisa Hug die Laufserie um den Schwarzwald-Berglauf-Pokal gewinnen und am Schluchsee ging sie als Zweitplatzierte durchs Ziel. Herausragende Ergebnisse brachte auch Lutz Kuhardt im Seniorenbereich mit seinem Sieg im italienischen Limone mit nach Hause. Bei den Bahnlaufmeisterschaften über 10 000 Meter in Vaterstetten erkämpfte er sich eine Silbermedaille. Den Meistertitel beim Schauinsland-Berglauf erkämpfte sich der sechsfache Marathonfinisher Hendrik Ewert. Mit einem dreißigminütigen Vorsprung im Ziel vor dem Zweitplatzierten beim Zermatt-Marathon und Siegen bei allen absolvierten Wettkämpfen zeigte Horst Seeger in der Klasse M 70, wer hier das Sagen hat. Nicht nur auf seine erfolgreichen Läufer ist man stolz in Unterkirnach, sondern auch über den mit 221 Startern erreichten neuen Teilnehmerrekord beim Weihermooslauf und die immer riesige Teilnehmerschar (240 Starter) beim Ackerloch-Crosslauf. Zum Crosslauf wird es in diesem Jahr nicht kommen, da der Laufftreff erstmals Ausrichter der Regional-Waldlaufmeisterschaften sein wird, die am 23. Oktober gestartet werden. Bereits am 17. April findet der 28. Weihermooslauf statt. (Quelle: Südkurier, 10.04.2010.)

11.04.2010 30. Stauseelauf Schömberg

Josef Beha gewinnt den 30. Schömberger Volkslauf "Rund um den Stausee". Er legte dabei die rund 10,5 km lange Strecke in 36:14 min zurück. Weiter für den FC Unterkirnach waren Berthold Seelinger, Christian Joos, Walter Blessing und Christa Weisser am Start. Christa gewann, wie schon am Wochenende zuvor, die Konkurrenz der W 55 in 51:53 min. Berthold (44:21 min / M 50) und Walter (52:19 min / M 70) belegten jeweils den zweiten Platz ihrer Klasse. Christian finishte mit 45:19 min als 5. der M 30.

03.04. 2010 Osterlauf Öpfingen

In den Startlisten des 33. Öpfinger Osterlaufs fanden sich vier Unterkirnacher Namen wieder. Christa Weisser und Claudia Remetter starteten über die 10 km Distanz, wobei Christa in 47:37 min finishte und damit die Klasse W 55 gewann. Claudia war nach 52:02 min im Ziel und wurde 8. der W 40. Josef Beha und Horst Seeger starteten beim Halbmarathon. Josef wurde hier mit 1:13:00 Std Zweiter der Gesamtwertung und Sieger der M 20. Horst gewann die Altersklasse M 70 in 1:36:43 Std.

Nachwuchstalent Lars Hindelang, der nun für den FC Unterkirnach startet, gelang ein toller Lauf über die 10 km. Mit einer Zeit von 43:48 min wurde er zweiter bei den Schülern C (Jg. 1999/2000).

28.03.2010 Freiburgmarathon

Klasse Leistungen beim Freiburger Halbmarathon zeigten Thomas Stegerer (1:15:51), Christian Meyer (1:44:15) und Uwe Friesse (1:31:13). Thomas, der seit diesem Jahr für den FC Unterkirnach startet, wurde hervorragender 13. (2. der AK) von nahezu 4500 Startern. Im Rahmen des Firmenmeisterschaft startete auch Rainer Schulz. Er kam nach 1:44:55 ins Ziel.

27.03.2010 Osterlauf Kiebingen

Volker Heinzelmann startete beim 7. Kiebingener Osterlauf über 10 km. Obwohl der Lauf zu einer "windigen Angelegenheit" wurde lief es für Volker bestens. Im Ziel freute er sich nicht nur über eine tolle Veranstaltung, sondern auch über einen neuen persönlichen Rekord (46:36 min).

19.-21.03.2010 Trainingslager Steinach

In diesem Jahr fuhren 22 Läuferinnen und Läufer aus Unterkirnach zum Trainingslager nach Steinach. Bei bester Unterbringung in der Sportschule und tollem Wetter ging es direkt am Freitag mit einem schönem Berglauf auf die Y-Burg los. Samstags liefen wir über Baden-Baden zum Schwarzwaldgipfel Merkur und Sonntags nochmals gemütlich durch die Weinberge rund um Steinbach. Nach dem Lauftraining gingen wir ins Schwimmbad oder saßen einfach gesellig beisammen. Das Trainingslager war, wie jedes Jahr klasse und in diesem Jahr auch ein toller Start in die Saisonvorbereitung.

06.03.2010 Deutsche Crosslaufmeisterschaften Stockach

Simon Boch wird bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften in Stockach Dritter der Jugend B. Zunächst begann das Rennen für Simon nicht nach Plan. Er kam vom Start nicht richtig weg und wurde ans Ende des ersten Drittels, des 107 Teilnehmer großen Feldes gedrängt. Statt an der Spitze mitzulaufen musste sich Simon Runde für Runde nach vorn kämpfen. Erst in der letzten Runde erreichte er die Spitzengruppe und wurde in einem spannenden Finish hervorragender Dritter. Josef Beha, der über die Langstrecke an den Start ging erreichte als 52. das Ziel. Nach dem Rennen sagte Josef, dass er etwas zu viel wollte, so zu schnell angelaufen ist und ihm am Ende die nötigen Körner gefehlt haben.

20.02.2010 Skiausfahrt nach Laax

Acht Lauftreffmitglieder haben vergangenes Wochenende an der Skiausfahrt nach Laax teilgenommen. Um pünktlich auf der Piste zu sein, mussten unsere (Ski-)Läufer sehr früh aufstehen, wobei sich das spätestens gegen Nachmittag, als sich die Sonne gegen die Bewölkung durchsetzte, gelohnt hat. Heinz Seng kannte das Skigebiet sehr gut und lotste die Gruppe hervorragend durch die Berge. Alle hatten eine Menge Spaß und vielleicht gibt es 2011 eine weitere Auflage der Skiausfahrt.

14.02.2010 Baden-Württembergische Crosslaufmeisterschaften

Simon Boch ist Baden-Württembergischer Crosslaufmeister. Simon lief vom Start weg an der Spitze des Teilnehmerfeldes der B-Jugendlichen und war auf der 2900m langen Strecke in 10:11 min nicht zu schlagen. Josef Beha und Thomas Stegerer starteten auf der Langstrecke über rund 9400m. Thomas, der seit diesem Jahr für den FC Unterkirnach läuft, erreichte das Ziel nach 36:46 min als 14. Weniger gut erging es Josef. Zum Ende des ersten Renndrittels traten bei ihm muskuläre Probleme auf und er musste das Tempo aus dem Lauf nehmen. Bis dahin lag er auf einem starken 4. Platz.

07.02.2010 Rheinzabern Winterlaufserie

Lutz Kuhardt beendet die Winterlaufserie in Rheinzabern wieder mit einem Altersklassensieg (M 50). Lutz konnte bei allen Rennen der Serie seine Klasse gewinnen und steht somit auch als Seriensieger der M 50 fest.

Die Ergebnisse im Einzelnen: 10 km - 0:35:24 min; 15 km - 0:57:28 min; 20 km - 1:14:34 Std.

31.01.2010 Marrakesch Marathon

Volker Heinzelmann und Lutz Kuhardt starteten in diesem Jahr in Marokko mit dem Marrakesch Marathon in die bevorstehende Laufsaison, wobei Lutz gleich der Sieg in der Klasse der Männer über 50 gelang. Er finishte mit einer Zeit von 2:47:35 Stunden und hatte dabei einen komfortablen Vorsprung von rund 8 min. auf den Zweitplazierten. Volker durchlief das Ziel nach 4:37:58 Stunden. Es sei angemerkt, dass es bei diesem Lauf nur zwei Klassen überhaupt (Männer bis 50 und Männer über 50) gibt.

Crosslauf Gesamtwertung

Nach dem Abschlussrennen in Tailfingen stehen Josef Beha (MHK), Angela Burkart (W 45) und Bernhard Bongartz (M 55) als Sieger der Gesamtwertung der jeweiligen Altersklasse fest. Claudia Remetter wird Dritte der W 40.

23.01.2010 Crosslauf Tailfingen

Josef Beha und Simon Boch drückten dem Mittelstreckenrennen, mit den ersten beiden Gesamtplätzen, ihren Stempel auf. Beim Langstreckenrennen erreichte Josef als Zweiter das Ziel. Den jeweils 3. Platz in der Altersklasse belegten Rainer Loch (M 55), Claudia Remetter (W 40) und Angela Burkart (W 45).

17.01.2010 Allmendlauf Teningen

Beim Teninger Allmendlauf (10km) gingen dieses Jahr Stefan Winkler, Horst Seeger und Walter Blessing an den Start. Horst gewann die Altersklasse (M70) in 41:10 min vor Walter.

16.01.2010 Crosslauf Trossingen

Josef Beha belegte beim Hauptlauf den 3. Platz. Angela Burkhart konnte ihre Altersklasse gewinnen und Claudia Remetter wurde Dritte ihrer Klasse. Beim Schülerrennen überzeugte Robin Fichter mit dem 3. Platz der M9.

10.01.2009 Hallenmeeting Mannheim

Simon Boch setzte sich beim Hallenmeeting in Mannheim über 1500 m in 4:14:5 min gegen ein starkes Teilnehmerfeld durch und stellte dabei auch den seit 15 Jahren bestehenden Vereinsrekord von Meinrad Beha ein.

02.01.2010 Warnow-Neujahrslauf Rostock

Beim traditionellen Silvester- bzw. Neujahrslauf an der Ostseeküste erkämpfte sich Lutz Kuhardt den 2. Gesamtrang im Halbmarathon hinter Triathlon-Profi Sebastian Rank. Beide Läufer verliefen sich bei schwierigen Bedingungen (Neuschnee, Glätte) und mussten dabei Umwege von ca. 1,5 km auf enteilte Mitstreiter wieder aufholen.

31.12.2009 Grüße vom Sylvesterloppet aus Göteborg

Wie jedes Jahr verbrachte Claudia Remetter ihren Weihnachtsurlaub in Schweden, diesmal in tief verschneiter Natur. So hatte sie Gelegenheit, bei strahlender Sonne und für Göteborg ungewöhnlicher Kälte (-15°C) am „Sylvesterloppet“ (Volkslauf 10 km) mit Start und Ziel beim alten Ullevi-Stadion teilzunehmen. Insgesamt 1.500 Teilnehmer wurden von zahlreichen Zuschauern angefeuert und im Anschluss an den Lauf mit einem Becher glasklaren kalten Wassers belohnt - der moderne Schwedentrunk? Die Organisation und Ergebnisauswertung war wie immer vorbildlich. Die Ergebnisse hingen fast zeitgleich am schwarzen Brett. Lediglich die besondere Beachtung von Claudias gutem Abschneiden haben die schwedischen Organisatoren vergessen ... dann eben im nächsten Jahr, wenn Claudia wieder zum Weihnachtsurlaub in Schweden ist.

31.12.2009 Silvesterlauf Trier

Simon Boch verbessert die deutsche Jahresbestleistung der M15 über 5 km auf 15:59:5 min. Er wird damit beim Jugendrennen in Trier 4. der Gesamtwertung.

21.11.2009 Ackerlochcross Unterkirnach

Simon Boch gewinnt über die Mittelstrecke in 7:41 min. Barbara Basan wird 2. der Frauenklasse. Beim Hauptrennen belegten Klaus Ider, Ribana Schalllock jeweils den 2. Platz ihrer Altersklasse, Sibylle Pfeiffer wurde Dritte der Klasse und Angela Burkhart konnte ihre Altersklasse gewinnen. Insgesamt nahmen rund 225 Läufer teil.