

Die Natur im Herbstzauber

Schwäbische Alb Marathon 2006

3 Kaiserberge – 1100 HM – 50 KM



Die Veranstaltung findet heuer zum 16. Mal statt – ein Landschaftslauf im Südwesten von Deutschland durch die Schwäbische Alb und mit seinen 1100 Höhenmetern verlangt er von seinen Teilnehmern ein erhebliches Maß an Kondition ab. Mit zunehmender Streckenlänge wird auch die Psyche ihren Einfluss haben.

Das Teilnehmerfeld ist bei etwa 1100 Sportler/innen. In den Anmeldungen unterteilt in circa 520 Läufer/innen für die 50 KM Strecke. Etwa 330 Läufer/innen nehmen die 25 KM Strecke in Angriff deren Ziel am Hohenrechberg endet. Dazu kommen noch weit über 100 Stafettenläufer in 19 Mannschaften. Auf der 30 KM Walking/Nordic

Walking Route finden sich 100 Leute ein. Abgerundet wird die Veranstaltung durch einen Bambini Lauf.

Der Schwäbische Alb Marathon ist auch der letzte von 6 Wertungsläufen zum Europacup im Ultramarathon. Der Europacup besteht aus den 50 KM von Mnisek pod Brdy (Tschechien) dem 74 KM langen Rennsteiglauf in Thüringen, den 100 KM von Biel (Schweiz), den 75 KM von Celje (Slowenien) und der 54KM Strecke des Wachau Marathons in Österreich.

Es ist Samstag der 21.10 - früh am Morgen starten wir Richtung Schwäbisch Gmünd in Baden Württemberg. Erstaunlich die milden angenehmen Temperaturen für diese Jahreszeit trotz des leichten Regens. Gegen 8.00 Uhr erreichen wir die Sporthalle in der Nähe des Marktplatzes– es herrscht emsiges Treiben vor und in der Halle. Um 10.00 Uhr wird der Startschuss am Marktplatz fallen.

Eine lange Warteschlange zur Abholung der Startunterlagen hat sich gebildet. Die Startnummer ist mit einer integrierten Zeiterfassung versehen. Bei den verschiedenen Präsentationsständen ist auch ein Stand von BIEL vertreten ist. Meine erste Frage an den Aussteller ob es nach dem 50ten BIELER Lauftagen im Jahre 2008 weitergehen wird und was es überhaupt an den Gerüchten einer eventuellen Einstellung auf sich hat. Aussage – es geht weiter.



Beim Ausgang der Halle hat der Regen aufgehört. Wir gehen zum Marktplatz der ca. 5 min von der Großsporthalle entfernt ist – welch ein schönes Zentrum - ringsum mit beeindruckenden Fachwerkhäusern aus dem Mittelalter. Es ist meine erste Teilnahme und vom Streckenprofil her weiß ich, es wird ein anspruchsvoller Lauf werden. Vor allem das Bergab ist mir schon jetzt ein Graus. Die Startvorbereitungen werden musikalisch umrahmt von den Swingklängen der Big Band "More Fun".

Meine Gedanken bei den vielen Sportler/innen und Zuschauer/innen sind: eine große Familie startet bald zu Ihrem Ausflug.

Der Bürgermeister schickt uns mit seinem Herunterzählen von Zehn auf Null pünktlich um 10.00 Uhr auf die Strecke.

Die Altstadt hindurch laufen wir in das romantische Beutental ein. Welch ein Genuss an Natur. Die Luft wird tief eingeatmet. Das Feld pendelt sich ein und gehe ich noch einmal in Gedanken meine Laufstrategie durch. Nach ca. 4 Std. 35 Min. würde ich gerne durch das Ziel laufen.

Die ersten Steigungen kommen. Hinweisschilder wie die Beutentalmühle und Wäscherschloss bringen eine Art von Romantik auf. Bei ca. Kilometer 15 beginnt der erste Kaiseranstieg zum Hohenstaufen (684m). Kurze Schritte bergauf und der erste Berg ist geschafft. Die Burgruine wird nur kurz im Vorbeilaufen wahrgenommen. Es geht bergab und schnell verlieren wir an Höhenmeter.



Über den Ausrücken laufen wir Richtung Rechberg. Ein wunderschönes Panorama – die Wälder in ihren Herbstfarben – der zweite Kaiserberg ist schon zu sehen – im Wechsel geht es leicht bergauf und bergab. Feldwege Wald- und Wiesenwege. Es ist schön zu laufen. Nach der Ortschaft Rechberg beginnt der steile Anstieg. Ein Kreuzweg, der die Leiden Jesus Christus zeigt, führt uns auf den 708 m hohen Hohenrechberg. Oben haben die 25 KM Läufer ihr Ziel gefunden. Wir laufen weiter. Steil geht es auf einem langen schmalen Teerweg hinunter – es ist nass und leicht glitschig vom Laub. Höchste Vorsicht ist geboten. Ein leichter Schmerz in den Knien und ein Ziehen in den Waden macht sich bemerkbar.

Es geht hinüber zum letzten Berg.

Der höchste der drei Kaiserberge – der 720 m hohe Stufen. Wir laufen eine Schleife und über einen schmalen steilen Trampelpfad erreichen wir das Plateau. Baumwurzeln und schwerer Waldboden kosten viel Kraft. Geschafft. Knappe 20 KM noch zum Ziel. Doch ich bin angeschlagen – schmerzhafte Wadenkrämpfe werden bis in das Ziel mein Begleiter sein – meine angedachte Schlusszeit ist nicht zu halten und ich setze mir ein neues Ziel – kann ich unter 5 Stunden bleiben?



Wir laufen weiter Richtung Reiterleskapelle. Eine Wendepunktstrecke mit anschließender Gefällstrecke. Bei jeder Verpflegungsstelle nehme ich mir Zeit zum Trinken und bin froh über jeden gelaufenen Kilometer. Step by Step - nur nicht überdrehen. Soll ich weinen – soll ich lachen?

Es folgt noch ein knackiger Anstieg bei KM 42. Noch gut 7 KM. Auf einen asphaltierten Radweg geht es leicht abfallend Richtung Schwäbisch Gmünd - Richtung Ziel 50 KM. Der letzte Kilometer wird angezeigt. Es geht über eine Brücke – schon sind Musik und die Lautsprecher zu hören – ich höre meinen Namen und laufe durch das Ziel.

Bei 4 Std. 58 Min und 45 Sek. bleibt die Zeit stehen, Platz 186 von insgesamt 464 Finishern.

Resümee:

Ein beeindruckender Lauf in einer imposanten Gegend im Südwesten von Deutschland bei optimalem Wetter und angenehmen Lauftemperaturen. Eine einwandfreie Organisation mit sehr vielen freundlichen Helfer/innen. Die Verpflegung reichhaltig. Hervorzuheben auch die Getränkeauswahl im Zielbereich. Insbesondere der isotonische Durstlöcher aus dem bayerischen Erding ☺

Urkunde mit Ergebnislisten werden zugesendet

Schade ist der Teilnehmerschwund gegenüber den vorangegangenen Jahren. Liegt es an der Vielzahl von Laufveranstaltungen speziell im Oktober?



Ich sage ein herzliches Dankeschön und freue mich auf ein Wiedersehen 2007

Euer Franz