

Drei harte Berge - dreimal im Nebel

VON CLAUS DAHMS

Zum dritten Mal wurde am letzten Oktober-Samstag in Schwäbisch Gmünd der Schwäbische Alb Marathon über 44 km gestartet. Dabei wurde in nahezu allen Belangen Kontinuität gewahrt: Wie in den beiden Vorjahren begleitete alle Läufer eine hervorragende Organisation entlang der schwierigen Strecke, und wieder wurden an der Spitze dank recht hoher Siegprämien gute Zeiten gelaufen. Zum dritten Mal allerdings hüllte sich das Stauferland in Nebel und gönnte den Läufern nicht den vollen Reiz dieses wunderschönen Landschaftslaufes. Für die bergigen 44 km benötigte Geländespezialist Heiko Schinkitz 2:43:23 h und die Ungarin Agota Farkas 3:13:12 h.



Mit viel Schwung lief die drittplatzierte Sybille Möllensiep auf den flachen und bergab führenden Passagen. Fotos (2): cd-press

Organisations-Chef Erich Wenzel hatte schon vor den beiden Startschüssen Grund zur Freude. Mit 950 Teilnehmern wurde wieder eine neue Höchstmarke erreicht. Und das, obwohl mit dem erstmals ausgetragenen Böhmweglauf zwei Wochen zuvor eine ernsthafte Konkurrenz im Bereich des Geländelaufes angetreten war. 1994 wird dann wohl die 1 000-Teilnehmer-Barriere übersprungen werden.

350 der 950 Sportler hatten für den Bikeathlon gemeldet. Hier werden zunächst 26 km mit dem Mountainbike zurückgelegt und dann die restlichen 18 km gelaufen. Dabei blieben für die Radfahrer einige schwierige Bergpassagen ausgespart, ansonsten wird aber die gleiche Strecke zurückgelegt. Eigentlich wollten in dieser Disziplin sogar 400 Biker an den Start gehen, doch wurden aus Sicherheits- und Landschaftsschutzgründen nur die ersten 350 zugelassen.

Die Biker starteten 10 min vor den Läufern. Da die ersten 13 km flach oder von relativ harmlosen Anstiegen gekennzeichnet sind, konnten sie soviel Vorsprung herausfahren, daß es zu keinerlei Komplikationen mit den Nur-Läufern kam. In 2:04:41 h siegte hier Roland Ballerstedt vom Triathlonclub Lindberg. Er hatte schon beim Radfahren mächtig Dampf gemacht. Denn obwohl er im Kader des bayerischen Duathlon-Verbandes steht, fürchtete er vor allem einen Läufer. Ultra-Spezialist Charly Doll, der einen Teil seines Trainings auf dem Mountainbike im anspruchsvollen Schwarzwaldgelände absolviert, hatte sich angesagt. „Immer wieder sah ich mich nach ihm um und wartete, daß der Charly Doll an mir vorbeilief“, erzählte der Bikeathlon-Sieger hinterher. Doch der konnte gar nicht vorbeilaufen, da er nicht angetreten war.

Die ersten 7 km nach dem Start sind für die Läufer fast flach, hier konnte man sich wunderbar einlaufen. Von km 7-10 mußten dann die ersten 140 von insgesamt 1.040 Höhenmetern erklommen werden. Doch die Steigungen erwiesen sich als gemäßigt, so daß ich gerade in der dann wieder

flachen Passage bis km 14 von den Lauf-Neulingen immer wieder ein erleichtertes „Och, das ist doch gar nicht so schwer“ hörte.

Doch eine solche Einschätzung sollte sich auf den nächsten 15 km als ein schwerer Irrtum erweisen. Denn auf diesen harten Kilometern knubbeln sich die drei Berge, die es zu erklimmen gilt. Nicht ohne Grund heißt der Schwäbisch Alb Marathon auch Dreikaiserberglauf.

Der erste dieser drei ist der Hohenstaufer. Hier stand früher die Stammburg des Hohenstaufergeschlechts. Viel ist davon nicht mehr zu sehen, aber zeigen wollten die Organisatoren uns diesen Berg natürlich ganz und so liefen - oder gingen - wir auf schmalen Weg bergan bis zum höchsten Punkt. Viele Schweißtropfen fielen auf diesem Anstieg trotz der niedrigen Temperaturen. Und doch wurden wir an diesem Aussichtspunkt nicht mit einem herrlichen Rundumblick belohnt. Nur Nebel überall, so konnte ich getrost oben angekommen auf der Stelle kehrt machen und auf dem zunächst gleichen Weg wieder hinablaufen.

Die nächsten paar Kilometer auf dem Aasrücken gönnten den langsam müde werdenden Beinen eine kleine Verschnaufpause, während wir Läufer auch hier der fehlenden Weitsicht nachtrauerten. Noch steiler als beim Hohenstaufer erwies sich der Anstieg auf den Hohenrechberg (708 m ü.NN). Die Kirche auf diesem Berg ließen die meisten von uns recht unbeachtet am Rande liegen und liefen auf der anderen Seite auf leider asphaltiertem Weg extrem steil hinab in die Ortschaft Rechberg.

Viel Applaus erwartete uns hier und belohnte alle die, die nun bereits zwei der drei Karten Klippen des Rennens überwunden hatten. Aber viel Zeit zur Erholung blieb nicht, denn schon nach rund einem Kilometer im Flachen lagen die letzten 180 ansteigenden Höhenmeter hinauf zum mit 757 m

höchsten Punkt dieses Laufes, dem Stufen, vor uns. Die Steigung erwies sich nicht ganz so steil wie zuvor - bis auf die letzten 50 m Wegstrecke hinauf zum dichtbewaldeten Gipfel. Glitschig und glatt war der steile Anstieg, mit Baumwurzeln durchsetzt. Diese kurze Passage liefen nur wenige. Doch wer dann auch noch die rutschigen und steilen ersten 30 m hinab ohne Sturz überstanden hatte, für den war das Rennen im Grunde gelaufen. Denn vom Stufen ab geht es - bis auf eine kleine Steigung - 15 km lang fast nur noch bergab.

Wer auf dem Stufen noch einigermaßen locker war, der konnte beim Bergablaufen noch mächtig Zeit gut machen. Auf den ersten Kilometern ist der breite Waldweg zwar noch recht steil. Doch vor allem die letzten 5 km dieses 44 km langen Marathons sind nur noch eine einzige Freude. Mit Blick auf das im Tal liegende Schwäbisch Gmünd führen sie stets leicht bergab und garantierten auch dem müdesten Marathoni einen noch einigermaßen passablen letzten 5-km-Abschnitt. Für mich stand in dieser Phase fest: „Das sind die angenehmsten und schnellsten letzten 5 km eines Marathons überhaupt“.

Alle Läufer, die an der Spitze um den Sieg kämpften, kannten den Kurs bereits aus dem Vorjahr. Schon auf den ersten Kilometern lagen der mehrmalige Rennsteiglauf-Sieger Heiko Schinkitz und der Vorjahressieger Jaroslav Janicki vorne und drückten auf das Tempo. Bis zum ersten Berg konnte Lokalmatador Werner Fröschke noch mithalten, fiel dann aber bis auf den fünften Rang zurück.

„Voriges Jahr habe ich mich so richtig durchgequält“, blickte der schnelle Mann aus Thüringen zurück. Ohne genaue Streckenkenntnis reichte es nur zu Platz fünf. Diesmal wußte er, was ihn erwartete. Bis 5 km vor dem Ziel blieb er zusammen mit dem Polen, dann legte Schinkitz tempo-

mäßig noch etwas zu und konnte seinem Verfolger noch 12 sec abnehmen. 2:43:23 h benötigte Schinkitz für den 44 km-Marathon und freute sich hinterher: „Solch ein Lauf ist mir viel lieber als ein Stadtmarathon, es ist einfach abwechslungsreicher.“

In 3:13:12 h siegte die ungarische Spitzenläuferin Agota Farkas. Sie hatte bereits im Vorjahr dieses Rennen für sich entschieden und legte von Anfang an ein sehr hohes Tempo vor. Zwar versuchte Birgit Lennartz auf den ersten 20 km den Abstand zur Ungarin nicht allzugroß werden zu lassen, doch mußte die 100-km-Meisterin hinterher für die schnellen Anfangskilometer büßen: „Ich hatte schon recht früh schwere Beine und eine Agota Farkas kann ich halt nur schlagen, wenn ich einen sehr guten Tag habe“, gab sich die für die LG Sieg startende Läuferin mit ihrem zweiten Platz zufrieden. Nachdem die Entscheidung um den Sieg schon frühzeitig gefallen war, nahm Birgit sich bei km 26 sogar die Zeit für ein paar Meter Umweg. Denn im Vorbeilaufen hatte sie einen 10,-DM-Schein auf dem Boden entdeckt, drehte um und sammelte das Geld auf.

Bei den Frauen fiel die große Zahl der Ultraläuferinnen auf dem knapp jenseits von 42,195 km liegenden Kurs auf. Von den sechs schnellsten 100-km-Läuferinnen waren vier vertreten: Hinter Lennartz auf Platz zwei behauptete Sybille Möllensiep aus Gelsenkirchen den dritten Platz in 3:29:42 h. Helga Backhaus lief als Sechste ein und überholte noch 2 km vor dem Ziel Jutta Phillipin aus Renningen, die zu den vier Unter-8-h-Läuferinnen des DLV zählt. Die 7:56-Läuferin Phillipin war zum Saisonabschluß doch etwas ausgelaugt: „Ich fand die Strecke tierisch, so schwierig hatte ich sie mir nicht vorgestellt.“

Die Organisation entlang der Strecke ließ keine Wünsche offen. Der Kurs war mustergültig gekennzeichnet, ein Verlaufen einfach nicht möglich. Jeder Kilometer wurde mit einem - allerdings recht kleinen - Schild gekennzeichnet. So war man immer im Bilde, wieviel Kilometer noch zu laufen waren. Für die Endzeit konnten die km-Angaben allerdings bei diesem bergigen Streckenprofil nur ein ungefähre Anhaltspunkt sein. So habe ich bei mir km-Abschnitte zwischen 3:30 min und 7:00 min gestoppt!

Ohne Abstriche optimal war die Verpflegung. Ich habe den warmen Mineraltee an diesem kalten Herbsttag genossen, und mich über die zusätzliche Cola-Spritze auf den letzten Kilometern gefreut. Da können Rennen wie der Berlin-Marathon längst nicht mithalten! Das einzige Manko, das unbedingt verbessert werden muß, war die schleppende Siegerehrung. Selbst die 4-h-Läufer mußten nach ihrem Zieleinlauf noch 2,5-Stunden auf den offiziellen Beginn der Siegerehrung warten. Tatsächlich wurden es dann noch mehr als drei Stunden. Wen wundert es, daß die zunächst noch dicht umlagerten Tischreihen bei den Lauf-Ehrungen nur noch licht besetzt waren.

Ein weiteres Haar in der schwäbischen Marathon-Suppe habe ich aber trotz eifrigem Suchen nicht finden können. Die Organisation steht so perfekt, daß es sich der Chef sogar leisten kann, selbst mitzulaufen. Nach weniger als vier Stunden erreichte Erich Wenzel recht frisch das Ziel. Bei den einzelnen Verpflegungspunkten informierte er sich nach dem Stand der Dinge und erkundigte sich bei so manchem Mitläufer nach dem Befinden.

Auch ein anderer Lauforganisator sah sich das Rennen laufend an: Dr. Hans-Georg Kremer, der Mitbegründer des Rennsteiglaufes. Mit 5:30 h ließ er sich die Zeit, um die Strecke gründlich kennenzulernen: „Während des Laufens habe ich am

Platz drei statt Zittern als Betreuerin

Eigentlich hatte Sybille Möllensiep ihre Wettkampf-Saison 93 bereits beendet. Doch ihr Partner Wolfgang Thamm (2. M45, 3:14:12 h) hatte für den 44-km-Marathon über die Schwäbische Alb gemeldet. „Da wollte ich nicht drei Stunden in der Kälte herumstehen und bin deshalb mitgelaufen. Ich glaube nicht, daß mir solche Strecken liegen.“ Deshalb hatte sich Sybille Möllensiep eine besondere Taktik zurecht gelegt. Die flachen Passagen lief sie schnell, in einen Schnitt von 4:10 min/km, die steilsten Berganpassagen ging sie dafür: „Das war ja hinterher richtiges Klettern!“

Der Erfolg gab ihr Recht, hinter Agota und Lennartz reichte es zum dritten Platz für die zweitschnellste deutsche 100-km-Läuferin dieses Jahres. Daß sie erst eine Woche zuvor beim Essener Marathon „Rund um den Baldeney-See“ einen Mannschaftskameraden in 2:55 h über die Strecke geführt hatte, unterstreicht ihre inzwischen gute Erholungs-fähigkeit.

Nach dem phantastischen Hunderter von Hana, bei dem Sybille Möllensiep nie erwartete 7:50:40 h schaffte, lief die Erholung längst nicht so problemlos ab: „Fast sechs Wochen lang habe ich nicht einmal einen 5-min-Schnitt laufen können. Denn 1993 war das erste Jahr, in dem die Gelsenkirchenerin voll auf die Ultra-

strecke setzte. Und sie tat das mit einem lachenden und einem weinenden Auge.

Das lachende Auge sah die guten Entwicklungsmöglichkeiten auf den ganz langen Strecken, das weinende Auge trauerte um die geliebten kürzeren Straßen- und Bahnläufe, die in diesem Jahr nach ihrer Meinung einfach zu kurz kamen.

Die Grundlage für die 7:50 h über 100 km bildeten sechs harte Wochen mit Kilometerleistungen zwischen 160 bis 180 km in der Woche. Das „normale“ Training sieht jedoch ganz anders aus. Etwa 100 km kommen da zusammen und ziemlich genau 6 000 km im Jahreschnitt. Die läuft die blonde Läuferin zum allergrößten Teil mit ihrem Lebenspartner Wolfgang Thamm. Nach dem anstrengenden Dienst als Beamtin der Stadt Gelsenkirchen im Sozialamt trifft sie sich mit ihm jeden Tag nicht zuhause, sondern gleich am Sportplatz. Und dann wird das Training zum größten Teil gemeinsam absolviert. Nur in den Tempoeinheiten unterscheidet sich das Training des 2:35-Marathonis und seiner Partnerin.

Jeden Samstag steht ein gemeinsamer 30-km-Lauf fest auf dem Programm. „Das sind aber auch die längsten Einheiten, deshalb bin ich nach den Rennen auch so ausgepowert.“

Claus Dahms



Birgit Lennartz, die zweite Frau, ließ wie immer viele Läufer hinter sich.

Streckenrand zwei Kirchen, zwei Burgen und eine Ruine besichtigt.“ Auch das ist natürlich eine schöne Art des Laufens.

Ganz besonders zufrieden zeigte er sich wegen des großen Erfolges des Ausdauercupps der drei langen Landschaftsläufe Biel, Schwäbisch Gmünd und Rennsteiglauf. 188 Teilnehmer zählte er bei einer ersten Bestandsaufnahme, die in Biel und Schwäbisch Gmünd an den Start gegangen waren.

Top-Organisation

Schwäbisch Alb Marathon, 44 km Schwäbisch Gmünd (30.10.)

600 Läufer starteten bei Hochnebel und Kälte zum 44 km langen Landschaftsmarathon auf der Schwäbischen Alb. Siehe ausführlichen Bericht von Claus Dahms in diesem Heft.

- MHK: 1. Jaroslav Janicki, UNG, 2:43:35
 2. Rudolf Csikos 2:51:23
 3. Michael Maier, Unterkirnach, 2:53:55
 M30: 1. Hassan Bagar, Ulm, 2:47:10
 2. Werner Frösche, Schwäbisch Hall, 2:53:26
 M35: 1. Heiko Schinkitz, Adelsberg, 2:43:23
 3. Roland Fischer, Furtwangen, 3:05:30
 M40: 1. Hansueli Sigrüst, Kirchberg, 2:59:40
 2. H. Dangelmaier, Schwab, Gmünd, 2:59:59
 3. Lutz Aderhold, Frankfurt, 3:08:19
 M45: 1. Rudolf Rimpl, Ennstal, 2:55:22
 2. Wolfgang Thamm, Gelsenkirchen, 3:14:12
 M50: 1. Roland Beckmann, Stuttgart, 3:11:36
 2. Gerhard Frank, Esslingen, 3:21:48
 M55: 1. Jürgen Westphal, Schwerin, 3:20:30
 2. Otto Hellmuth, Nürnberg, 3:20:55
 M60: 1. Walter Bittmann, Esslingen, 3:35:17
 2. Klaus Manske, Berlin, 3:41:13
 M65: 1. Werner Sonntag, Esslingen, 4:48:41
 M70: 1. Heinrich Gutber, Röttenbach, 4:05:32
 WHK: 1. Agota Farkas 3:13:12
 2. Birgit Lennartz, St. Augustin, 3:24:58
 W30: 1. S. Möllensiep, Gelsenkirchen, 3:29:42
 2. Jutta Phillipin, 3:44:23
 3. Ulrike Steeger, Troisdorf, 3:46:33
 W35: 1. G. Weiler, Schwäbisch Gmünd, 3:56:32
 W40: 1. Gudrun Rüh, Schweikheim, 3:31:37
 2. Gertrud Melzer, Geroldseck, 3:43:15
 3. Helga Bachhaus, Berlin, 3:44:11
 W45: 1. Laila Barthel, Süßen, 3:56:31
 2. Elisabeth Hermann, Berlin, 3:59:04
 W50: 1. Winnie Pennigstorf, Göttingen, 4:03:35
 W55: Reingard Jantzen, Friedberg, 4:25:37

Alles zu seiner Zeit

Wenn man sich im Bekanntenkreis über das Laufen unterhält und auch selbst von seinen Lauferlebnissen berichtet, von 10-km-Läufen, von Marathonläufen und noch mehr, hat man gelegentlich den Eindruck, daß manche, meist unsportliche Zuhörer, die damit verbundene körperliche Leistung gar nicht richtig erfassen. Ich denke mir dann, daß es sich hier vielleicht um typische Autofahrer handelt, die zwischen „gehen“ und „laufen“ gar keinen Unterschied mehr machen. Im Stillen ärgere ich mich bei solchen Gelegenheiten eigentlich mehr über mich selbst, daß ich nicht die richtige Vokabel an der Hand habe, um klarzumachen, daß „Laufen“ schon etwas mehr ist als „Gehen“.

Beim Schwäbische Alb-Marathon im vergangenen Jahr wurde ich nun in dieser Beziehung fündig. Es war noch in der Anfangsphase des 44-km-Laufes. In kleinen Gruppen lief man noch leicht und locker dahin, die drei Kaiserberge lagen ja noch vor uns. Da passierten wir eine kleine Zuschauerguppe, die uns lautstark anfeuerte: „Super, weiter so!“ Dankend winkten wir zurück, und mein rechter Nachbar erwiderte die Anfeuerungsrufe in unverfälschtem Schwäbisch: „Na, springet halt mit!“

Da fiel bei mir spontan der Groschen. Jawohl, „springen“ ist der angemessene Ausdruck für unsere Fortbewegungsart. Das muß doch auch der unsportlichste Laie kapieren, daß Springen alias Laufen weit mehr ist als Gehen. Jawohl, jetzt hab' ich's. Erfreut teilte ich das meinem Laufnachbarn mit. Der legte gleich nach und brachte nun für das hochdeutsche Wort „Springen“ ein deftiges schwäbisches Wort, was ich als Mitteldeutscher aber nicht mehr verstand. Nein, ich war mit dem „Springen“ vollauf zufrieden. Im weiteren Verlauf der Strecke verloren wir uns dann aus den Augen.

Es war in der Endphase des Laufes. Die Kaiserberge lagen hinter mir, sie hatten unverkennbar Spuren hinterlassen; die Beine waren müde, und der Schritt war schlapp wie selten. Das Bergablaufen ging ganz schön in die Beine. Da traf ich wieder mit meinem „schwäbischen Springer“ zusammen. Ihm schien es ähnlich wie mir zu gehen.

Wir tauschten diesmal nur ein müdes Lächeln, zu mehr reichte es nicht. Aber ich glaube, in diesem Moment hatten wir beide den gleichen Gedanken, daß nämlich unsere jetzige Gangart nur unzutreffend mit „springen“ zu beschreiben ist und daß „Laufen“ - und leider manchmal auch „Gehen“ - für die Charakterisierung der Fortbewegung eines Marathonläufers durchaus passende Vokabeln sein können. Eben alles zu seiner Zeit.

Heinrich Gutbier