

Nun kommen sie  
von weit her

# Schwäbische-Alb-Marathon

In den dreißiger Jahren gab es die Schwäbische Alb noch nicht. Nein, keine tektonische Verwerfung hat sich ereignet. Damals hieß die Schwäbische Alb noch Rauhe Alb und hätte niemanden zum Urlaub dort animiert. Ein Rauhe-Alb-Marathon hingegen hätte, wie wir unsere Sportfreunde kennen, sicher ebenfalls Zuspruch gefunden.

Bei „Schwäbische Alb“ weiß man jedoch einigermaßen, wo man den Marathon suchen muß. Wenn man die Listen des ersten Schwäbische-Alb-Marathon und des nun fünften vergleicht, fällt auf, daß sich der Einzugsbereich deutlich erweitert hat. Da kommen Läufer sechs Autostunden weit her, da sind Hamburger am Start, Leute vom Rennsteigverein ohnehin – der Schwäbische-Alb-Marathon gehört zum Europacup mit 100 Kilometern Biel und Rennsteiglauf –, aus Potsdam und aus Niesky – ja, gelt, wo liegt das? (Unweit der Neiß.) Die Aussage in *Condition* über den ersten Lauf 1991 „doch ist diese Veranstaltung – vom Kurs, von der Organisation und von der Atmosphäre her – auch eine weite Anreise wert“ ist beherzigt worden.

Die schnellste „Erlebnisläuferin“, Birgit Lennartz, LLG St. Augustin, hat schon den ersten Alb-Marathon gewonnen (damals in W20, 3:26:39 h), und nun auch den fünften (erstmal in W30), in 3:25:08. Bemerkenswert ist die Leistung von Gudrun Rüh, EK Schwaikheim (aus dem schwäbischen Kernland), die in W40 mit 3:31:55 den zweiten Rang erlief. Auf dem dritten Platz Uschi Wolf, ASC Darmstadt, in 3:25:15 h.

Der Männersieg blieb diesmal in der Heimat: Jürgen Wieser (M20) aus Aalen, der Kreisstadt des Doppelkreises Aalen-Schwäbisch Gmünd, eilte in 2:45:32 Stunden die 44 Kilometer über die Dreikaiserberge Hohenstaufen (684 m), Hohenrechberg (708 m) und Stuifen (757 m). Auf dem zweiten Platz ein Gast aus Esztergom im ungarischen Donaukie, Rudolf Csikos in 2:49:30, und auf dem dritten der Pole, Sieger in den



Jahren 1992 und 1994 sowie Streckenrekordhalter, Jaroslaw Janicki in 2:50:30 h. Zwei Prominente der Ultralaufszene, Michael Sommer, und Dr. Dr. Lutz Aderhold auf dem fünften und dem siebenten Platz.

Insgesamt wurden am 28. Oktober 510 Läuferinnen und Läufer im Ziel registriert, ein ordentlicher Anstieg im Vergleich zum vorigen Jahr, in dem die Zahl etwas gesunken war. Auf diesen Zuwachs war offenbar die Organisation der Verpflegung nicht vorbereitet, und sie reagierte nicht flexibel (die Verpflegungsstelle bei Kilometer 10 befand sich direkt vor einem Bauernhaus, wo man nur rechtzeitig den Hahn aufzudrehen

brauchte). Das hintere Feld bekam erst bei Kilometer 20 zu trinken! Den Veranstaltern, die in den vergangenen Jahren die Logistik einwandfrei gemeistert haben, ist abzunehmen, daß es sich um einen einmaligen Ausrutscher handelt. Unangenehm war es insbesondere, weil nach einer Regennacht die Luftfeuchtigkeit noch sehr hoch war. Während der Veranstaltung klarte es auf, und wir hatten wieder den schönen Panoramablick.

Den Einstieg zu diesem Lauf durchs Land der Staufer (im Wäscherschloßchen bei Kilometer 10 ist ein einschlägiges Museum eingerichtet) bildet seit vorigem Jahr der Rechberglauf über 9,4 Kilometer und 400 Meter Höhendifferenz.

Der Alb-Marathon wird auch als Bikeathlon ausgetragen: 26 Kilometer Mountain-Bike und 18 Kilometer Laufen. Den Radfahrern vor allem galten Warnschilder: *Vorsicht, Rutschgefahr!* Doch auch die Läufer hat-

**Gut Marathon will manchmal Weile haben. Ein Erlebnisauf lebt von abwechslungsreichen Kilometern**

ten, insbesondere am Stuifen, bergauf wie bergab mit rutschigen Cross-Passagen zu kämpfen. Und sollten in diesem Bericht noch *d* und *f* vertauscht sein: Das rührt von einem verstauchten Mittelfinger her. Tip: Fingertraining forcieren und sich beim Sturz mit allen Fingern gleichzeitig abstützen!

Am selben Wochenende fand der Frankfurt-Marathon statt. Die Überschneidung war für eine ganze Fraktion von Schwäbische-Alb-Enthusiasten kein Hinderungsgrund; tags drauf liefen sie auch noch am Main, etwas verhalten, denn dort kam es ihnen ja nicht so drauf an.

Werner Sonntag

## Termin 1996

6. Schwäbische-Alb-Marathon, Schwäbisch Gmünd, 26. Oktober 1996. Klasseneinteilung bis M/W 70 in Fünfer-Abstufung. Bei Anmeldung bis zum 31. Mai 40 Mark Startgeld, danach 50 Mark. Erich Wenzel, Schweriner Straße 14, 73529 Schwäbisch Gmünd



**Sieger Jürgen Wieser aus Aalen, der sich bis km 12 noch zurückgehalten hatte**

## Szenen aus dem Sportlerleben

Am Vorabend des Albmarathons, an dem sonst immer ein Symposium geboten worden ist, hat man Neues ausprobiert: Mitglieder der Ausdauersportabteilung des Veranstalter-Vereins DJK Schwäbisch Gmünd spielten „Szenen aus dem Sportlerleben“. Im Sketch wurden Partnerschaftsprobleme dargestellt, zu denen ein intensives, wenn nicht sogar exzessives Training eines Partners, meistens des Mannes, führen können. Die heitere Form, bei der sich der Mutterwitz manchmal allein schon aus der Mundart ergab, täuschte nicht darüber hinweg, daß die Laienspieler den Finger auf eine Wunde gelegt hatten.

Rezepte zu geben, die ohnehin nicht möglich sind, war nicht beabsichtigt, sehr wohl aber, sensibel zu machen für ein partnerschaftliches Problem. Dies ist vollauf gelungen, besser wahrscheinlich, als wenn man darüber ein Symposium mit laufenden Psychologen veranstaltet hätte. Dabei spielte keine Rolle, daß es bei den Laienspielern manchmal akustische Probleme gab. So sah es auch das Publikum, das überraschend zahlreich erschienen war, schätzungsweise über 200 Menschen, ein Mehrfaches der Zuhörer beim Literatur-Marathon am Vortag des Berlin-Marathons mit über 16000 Teilnehmern.

Die Idee zu den Spielszenen war auf einer Läuferfreizeit entstanden, zu der sich die Ausdauersportabteilung der DJK versammelt hatte. Diese Abteilung ist noch sehr jung. Immerhin, vor bald zwanzig Jahren war dem Verfasser, als er sich über die Vernachlässigung der Läufer in der Organisationsstruktur der Vereine beklagte, von einem Lauffunktionär entgegengehalten worden, wo denn anders als in der Leichtathletikabteilung sollten die Läufer ihre sportliche Heimat finden! Auch in Schwäbisch Gmünd zeigt sich, daß bei einer Änderung der Struktur keineswegs das Chaos ausbricht, sondern Kreativität gefördert wird.

Nach den drei „Szenen aus dem Sportlerleben“ hatte das Publikum eine tragende Rolle; es war aufgerufen, sich zu den Problemen zu äußern, und es machte auch mit. Wenn man den Publikumsstimmen trauen darf, bewältigen die Familien die Anforderungen, die das Laufen stellt, ganz pragmatisch. Man hatte nicht den Eindruck, als ob die Diskutanten demnächst einen Termin beim Scheidungsanwalt hätten. Einer meinte, das Ganze sei doch ein organisatorisches Problem. Das muß sicher differenziert werden: Organisatorisch läßt sich die Integration des Laufsports, der nach einer anderen Stimme weit weniger das Wochenende beeinträchtigt als der Ballspielsport, dann bewältigen, wenn der nichtlaufende Partner tolerant und der laufende einfühlend genug sei. Dazu gehöre auch, schon damit man sich selbst nicht in eine Isolation hineinbringe, mal einen Wettbewerb sausen zu lassen und sich auch einzugestehen, daß man nicht unbegrenzt trainieren könne. Verständnis wachse, wenn der laufende Partner versuche, den anderen zu integrieren. Dazu tragen, wie als Positivum vermerkt wurde, gemeinsame Laufreisen bei; es sei ja schließlich was, über den Kuddamm zu bummeln oder nach Hawaii zum Triathlon zu fliegen. Zudem werde, was von nichtlaufenden Partnern ebenfalls anerkannt werde, der Gemütszustand des Laufenden positiv beeinflusst.

Eine Läuferin, verheiratet mit einem völlig unsportlichen Mann, berichtete, ihr Ehemann sei stolz auf ihre Leistungen (so sind sie halt, die gutmütigen Dicken). Und der Zeitaufwand, der im Haushalt vielleicht fehlt? „Ich sitze nicht vor der Glötze.“

Eine andere (vor Jahren schon artikulierte) Anregung aus dem Publikum: Die Verbände sollten sich stark dafür machen, daß die Voraussetzungen für den Lauf zur Arbeit und zurück geschaffen würden (*Das is ses, Werner! Ich bin in solchen Fällen immer auf dem Behindertenklo mit dem Waschlappen zugange, weil wir keine Duschen hier haben. Redakteur Condition*). Damit nämlich würde das Training fast gar keinen zusätzlichen Aufwand erfordern. Wenn's dann noch Krach in der Ehe geben sollte, wäre erwiesen: Partnerschaftsprobleme infolge des Laufsports sind nicht Ursache, sondern Symptom einer Entfremdung.