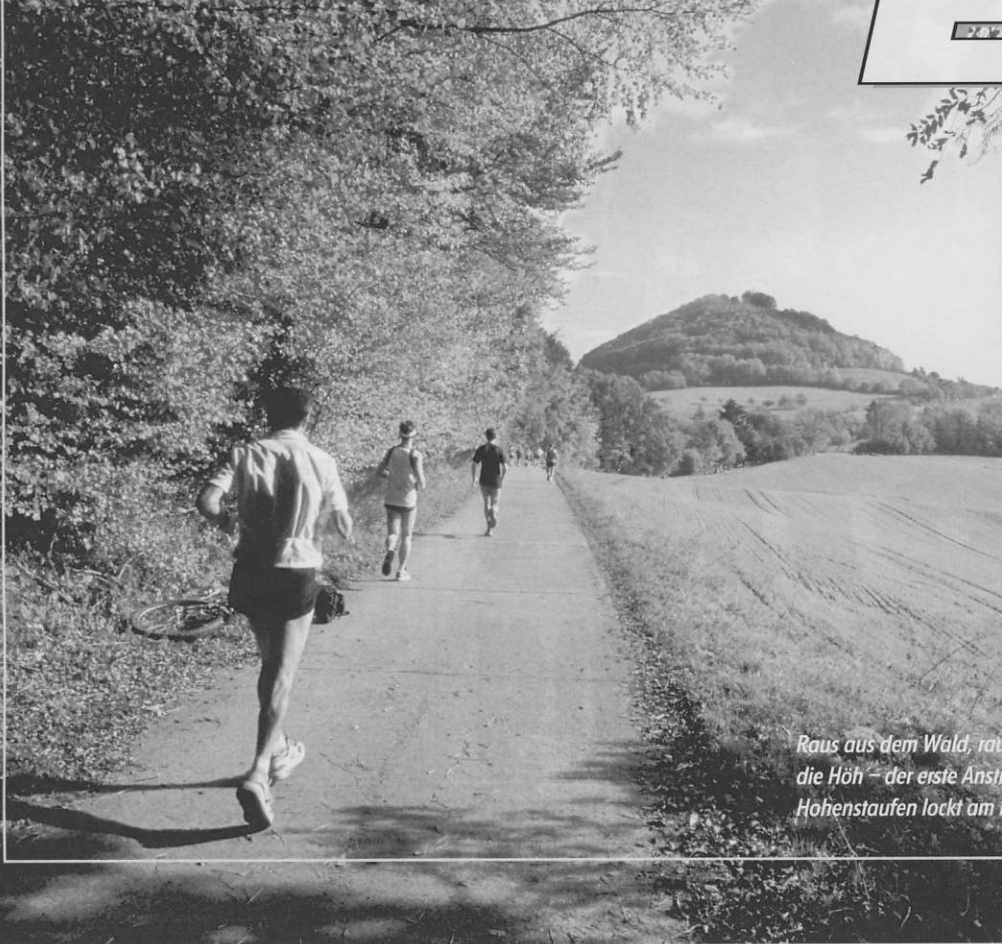


Lauftip: 16. Oktober 1999

9. Schwäbische Alb Marathon

# Alb

# Extre



Raus aus dem Wald, rauf auf die Höh – der erste Anstieg zum Hohenstaufen lockt am Horizont.

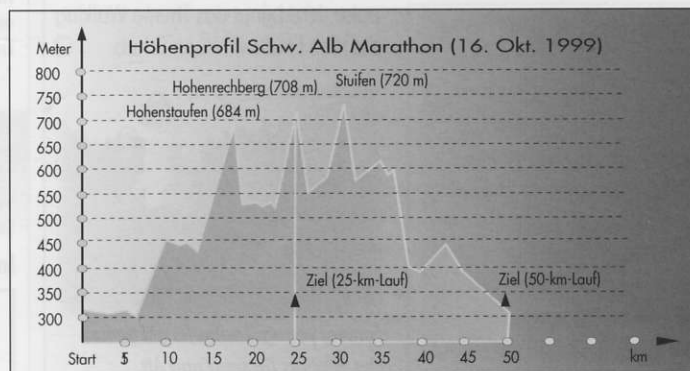
## 50 Kilometer und 1100 Höhenmeter – das sind die Zahlen, die Deutschlands härtesten Lauf über drei Vulkankegel beschreiben.

Warum in die Ferne auf staubige Großstadtstraßen schweifen, wenn die Herausforderung für den Läufer im Süden liegt so nah. So oder ähnlich könnte das Motto des DJK Schwäbisch Gmünd lauten für Deutschlands härteste Veranstaltung – dem „Schwäbische Alb Marathon“ am 16. Oktober 1999.

Weder der Rennsteig-Lauf im Norden, noch der legendäre Jungfrau-Marathon in der Schweiz zeigt ein derart scharfes Profil. Denn bei Schwäbisch Gmünd geht es nicht nur steil bergan, sondern auch immer wieder bergab. In Zahlen: 50 Kilometer und 1100 Höhenmeter strapazieren das Stehver-

mögen der Sportler. Die Berg- und Tal-fahrt bricht jeden Rhythmus. Wer hier nicht richtig einteilt, macht am Ende schlapp. Zum Vergleich: Der Jungfrau-

Marathon bietet zwar 1820 Höhenmeter, davon allerdings gehen 1500 Meter ab Kilometer 20 stetig hinauf und kaum bergab.



Dass gerade das schwäbische Profil und die seit 1998 von 42 auf 50 Kilometer verlängerte Distanz die Erlebnisportler reizt, zeigt die hohe Beteiligung im letzten Jahr. 683 Läufer/Innen nahmen die Herausforderung am Fuße des 684 Meter hoch gelegenen Hohenstaufens an, motivierten sich nach dem Abstieg für den Hohenrechberg, um danach über rutschige, aber schattige Trail-Passagen den Höhepunkt der Strecke – den Stuifen (720 Meter) – zu erklimmen. „Nur die Elite versteckt sich noch“, schmunzelt Veranstalter Erich Wenzel, „die haben Angst, sich zu blamieren“. Wenzel weiß genau, hier sind besondere Qualitäten gefragt. Multitalente wie Jürgen Wiesner rennen den ewigen Asphaltträubern nur so davon. Bei der Deutschen 50 Kilometermeisterschaft 1998 dauerte sein Ritt bei

# m



**Herausforderung:** Beim „Schwäbische Alb Marathon“ ist nicht nur das Stehvermögen der Gelenke und der Psyche gefragt, sondern vor allem Kraft in den Muskeln, läuferische Koordination und ein ausgeprägter Sinn für den eigenen Körper und die Natur.

dieser „Alb-Extrem-Tour“ über die drei Vulkane (Dreikaiserberge) nur 3:15,39 Stunden, der Zweitplatzierte Dawidsko kam mit einer Viertelstunde Verspätung ins Ziel.

Doch die Topsportler werden alle noch kommen. Denn wie schon die Radfahrer und die Mountain-Biker in der Höhe neue Ziele suchten, schielen auch die Läufer auf ein unverwechselbares Streckenprofil. Ohne Zweifel – eine Massenveranstaltung in der Groß-

stadt, angeheizt von zehntausenden Zuschauern, hat seinen unverwechselbaren Reiz, den man als Läufer unbedingt erlebt haben muss. Danach aber steht der Kampf gegen sich und die Natur auf dem Plan und nicht der Wettkampf gegen die Uhr.

Deshalb konnte auch die *runningpur*-Testerin der Einladung zum „Schwäbische Alb Marathon“ im letzten Jahr nicht widerstehen. Sie schwärmte noch Monate danach von den goldgelb belaubten Waldhöhen, den nebelverhangenen Talauen am frühen Morgen, der angespannten Stille der Läufer vor dem Berg und einer Jahrhundertfernsicht bis ins 50 Kilometer entfernte Stuttgart.

Natürlich erinnert sie sich auch an ihr Seitenstechen und das Brennen in Oberschenkeln bergab. Gleichzeitig aber erzählt sie von der perfekten Verpflegung und der entspannten Atmosphäre in der Sporthalle danach – getragen vom freudigen Stolz der Finisher. *fef*



**Stilanalyse:** Gehen ist keine Schande, sondern die Notwendigkeit für einen ökonomischen Lauf. Denn selbst gute Hobbyläufer sind fünf Stunden und länger unterwegs.

#### Daten & Fakten: 50/25/10,5 km

**Start:** 16. Okt. 1999, ab 10.15 Uhr  
**Teilnehmerzahl 1998:** 683 Läufer  
**Kosten:** 50/25/15 Mark (50/25/10,5 km)  
**Rahmenprogramm:** Marathonmesse, Nudelparty danach, Video-Einspielung der schnellsten Läufer. Im Startgeld enthalten sind der Busrücktransport der 25- und 10,5-Kilometer-Läufer, Versand der Ergebnisse  
**Veranstalter:** DJK Schwäbisch Gmünd  
**Info:** Verkehrsamt, Kornhausstr. 14, 73525 Schwäbisch Gmünd, Tel. 07171/603-455