

# Wie man 50 km genießen kann

VON MANFRED STEFFNY

**Für viele ist Marathon der Endpunkt, körperlich und von der Motivation her. Sie quälen sich ab 35 km ohne Glykogen-Reserven durch flache Stadtkurse und wissen nicht, wie schön es ist, ein paar Kilometer weiter zu laufen, gleich im Fettverbrauch zu bleiben und dreimal ohne schlechtes Gewissen eine Gehpause einlegen zu können. Sprich: sie kennen den Schwäbisch Alb Marathon nicht, der seit 1998 auf einem 50-km-Kurs über die vulkanischen Dreikaiserberge führt.**

Dabei wurde auch guter Sport geboten. Jürgen Wieser (LSG Aalen) mit 3:12:47 und Tina Walter (Schwäbisch Gmünd) mit 3:50:09 erzielten beachtliche Streckenrekorde auf einem Kurs, der in 300 m Höhe startet und dreimal zu vulkanischen Spitzen um 700 m führt und insgesamt 1 100 Höhenmeter aufweist.

Irgendwo könne man Stuttgart sehen, behauptete jemand unterwegs, 50 km Luftlinie entfernt. Die 50 war fast die magische Zahl, der 50-km-Lauf in einer beschaulichen Stadt mit über 50 000 Einwohnern am Fuße der Schwäbischen Alb und seinen Laufhängern an cleveren „Fifties“, die überwiegend als Wiederholungstäter einen goldenen Oktobertag in freier Natur erleben wollten. In diesem neunten Jahr fehlte der diesige Morgen, den allmählich die Sonne teilte. Es war von vornherein sonnig und mit ca. 12 °C beinahe optimal, Bilderbuchwetter. Es konnte kurz getragen werden. Der Kurs schlängelte sich harmonisch aus Schwäbisch Gmünd mit seinen ausgesprochen freundlichen Organisatoren hinein in die Landschaft.

Der Kurs ist ehrlich: 6 km zum Einlaufen weitgehend flach, dann geht es harmonisch durch saftigen Mischwald nach oben bis km 10, Zwischenzeitlich gibt es die Hochebene mit Weitsicht über Wiesen und Felder und man kann einmal Visier nehmen, wie hoch die Dreikaiserberge sind (Hohenstaufen 684 m, Hohenrechberg 708 m, Stufen 720 m). Unvermittelt geht es dann wieder in den tiefen Wald hinein, zum Einzelkampf in kleinen Gruppen, fern von städtischen Zuschauern, aber in unverdorbenen Luft. Die drei Vulkanberge, die wie riesige Maulwurfshügel in einer sanften Landschaft liegen, bieten eine Herausforderung, die von den Kursschneidern erkannt worden ist. Irgendwie erscheint es logisch, die drei erklimmen zu wollen, nicht zu müssen und dann wieder zu

Tal zu laufen. Abwärts läßt sich auf gefederten Wegen immer gut laufen, ohne dass man um Knie und Ferse zittern musste. Und aufwärts? Da läuft bei den drei Hauptanstiegen nur der Kopf der Läufer Schlange, erholt sich nicht nur der Schwanz im schnellen Gehschritt, sondern der ganze Rumpf



Läufergruppe beim Schwäbisch-Alb-Marathon mit dem 708 m hohen Hohenrechberg im Hintergrund.

des Laufs. Gut ausgestattete Verpflegungsstationen mit Wasser, Tee, Cola, Bananen, Schmelzflocken und Brot alle 5 km hielt die Stimmung hoch.

Gegenüber einem Marathon konnten sich die meisten eine gute Stunde Zeit lassen, natürlich die Spitze nicht, denn sonst wäre der Sieger Jürgen Wieser tatsächlich in den Leistungsbereich geraten, in den er sich selbst als „kompletter Läufer“ einstuft, der auf diesem Kurs mit seinen differenzierten Anforderungen für einen Spitzenläufer auch den besten Kenianern Paroli bieten könne. Da lächelte ein Helmut Urbach, der mit seiner Frau Ingeborg den Kurs piano bewältigte, ungewohnt milde und meinte: „Soll er doch erst mal 2:15 h über Marathon laufen!“ Obendrein stufte Wieser das Preisgeld von 500 DM als „Unverschämtheit“ ein. Mangels Sponsoren fehlten die Stars, aber bei einem solchen Landschaftslauf sind sie entbehrlich. Vielmehr freute man sich über den Sieg von Tina Walter vom heimischen DJK Schwäbisch Gmünd in ausgezeichneten 3:50:09 und Gesamtplatz 15. Sie ließ eine gegen Ende der Saison nicht mehr sehr motivierte Birgit Lennartz um über zehn Minuten hinter sich, die aber weiter am Europacup-Geschehen interessiert ist mit den drei Läufen Biel, Rennsteig und Schwäbisch Alb.

435 Männer und 60 Frauen kamen zwischen 10.30 Uhr und 17.38 Uhr ins Ziel. Kurz nach 18 Uhr lag dann die Ergebnisliste vor und begann die Siegerehrung in der übervollen Schwerzerhalle neben Sportplatz und Ziel mit nur leichter Verspätung. Stammteilnehmer beklagten den Wechsel von der größeren Halle und die weniger guten Möglichkeiten für das Massenquartier in der Nacht vor dem Lauf. Als attraktiver reiner Bergauflauf erwies sich der 25-km-Lauf zum Rechberg mit über 400 m Höhenunterschied. Hier kamen 119 Männer und 19 Frauen ins Ziel. Dieser Lauf ist noch sehr ausbaufähig. Außerdem gab es einen 10,5-km-Lauf, so dass die Gesamtteilnehmerzahl unter dem Markenzeichen des laufenden Einhorns als Stadtsymbol auf knappe 1 100 m stieg. Die 50 km gibt es erst seit 1998, vorher lief man 44 km, doch der Einschnitt zum Ultralauf ist richtig und sollte in Zukunft noch mehr Lauffreunde anziehen. Dafür soll ab 2000 auch eine Stafette über die 50 km statt der Mannschaftswertung kommen. Mit Wehmut mussten die Schwäbisch Gmündner ihren Wettkampf Mountainbike-Laufen absagen, nachdem sie einen Schadenersatzprozess gegen einen verunglückten Radler verloren hatten, obwohl dieser unterschrieben hatte, auf eigenes Risiko teilzunehmen.



Bilderbuchwetter, Wiesen und Wälder ließen das Läuferherz in die Höhe hüpfen. Fotos (3): Mast



Veranstalter Erich Wenzel gratuliert der Schwäbisch Gmündnerin Tina Walter zu Sieg und Streckenrekord.