

# 13. Schwäbische Alb Marathon über 50 und 25,6 km am 18.10.03



Das Wetter meinte es gut mit allen Beteiligten. Natur, LäuferInnen, Organisatoren und Helfer kamen voll auf ihre Kosten. Die 13 hatte versagt. Etwas über 1000 TeilnehmerInnen, wobei auf der Ultramarathonstrecke ein Abwärtstrend in der Teilnehmerzahl immer deutlicher wird, aber die 25,6 km sich steigender Beliebtheit erfreuen. Weniger kann auch mehr sein. Aus dem Kreis der erfahrenen Landschaftsläufer war zu hören, dass es nicht die ca. 1100 HöM oder etwa die drei Kaiserberge sind, wohl aber die Länge der Strecke, die deutlich über 3 h in Anspruch nimmt und am Ende einer Saison nicht mehr so geschätzt wird. Man sollte bedenken, dass die große Masse der LäuferInnen, die den Lauf über Jahre mit ihrer Teilnahme mitgeprägt haben durch die Bank 10 Jahre älter geworden sind und schon über die ein oder andere orthopädische oder muskuläre Einschränkung klagen.

Es bleibt aber dabei, dass der Schwäbische Alb Marathon, als Landschafts-Erlebnislauf mit einem Angebot jenseits Marathon eine sehr attraktive Strecke zu bieten hat und das es bundesweit, mit Ausnahme des Rennsteiglaufes, keine Veranstaltung gibt, die soviel Läufer anzieht. Auch bei den erzielten Endzeiten ist eher eine Rückentwicklung festzustellen. Selbst bei schlimmstem Wetter 2002 wurden noch 29 Zeiten unter 4 h registriert und in 2003 nur noch 23. Bei den Spitzenzeiten sieht es ähnlich aus.

Die Erweiterung des Europacups der Ultramarathone, um Veranstaltungen in Tschechien und Slowenien, hat bisher nicht zu positiven Veränderungen in den Teilnehmerzahlen geführt. Es gibt keine nennenswerte Bewegung in die eine oder andere Richtung.

Sehr positiv wird immer wieder hervorgehoben, dass die späte Startzeit, 10:30 h, auch eine weitere Anreise am gleichen Tag ermöglicht, allerdings um den Preis, dass nach Zieleinlauf und Reinigung ziemlich bald die Heimfahrt angetreten wird, um nicht um Mitternacht zu Hause einzutreffen, aber auch, weil die Schwerzerhalle aus allen Nähten platzt. Das wirkt sich dann wieder auf die Klatschpräsenz bei der Siegerehrung aus.

Der recht frische Morgen fühlte sich zum Start schon lieblicher an und der wolkenlose Himmel gab sein Bestes.

Obwohl sich viele LäuferInnen auf den langen Wettkampf zielstrebig vorbereiten ist aber keinesfalls sicher, dass sich an diesem Tag dann auch alles so fügt, wie man es vorbereitet hat. Die unterschiedlichsten Gründe schlecht auszusehen, waren für den Veranstalter Grund genug, den LäuferInnen auf der 50 km-Strecke eine „Abgangsmöglichkeit“ auf dem Hohenrechberg mit erhobenem Haupte einzuräumen. Hier kann man aus- bzw. umsteigen auf den Rechberglauf und wird gewertet. Das geht natürlich zu Lasten der ZE auf der 50 km-Strecke.

Volker Birke, ein Flachlandtiroler und Haldenbezwinger aus Herne schildert seine Erfahrungen vor und während des ersten Laufes über Marathon hinaus.

#### **Auf dem Weg nach Neuland.**

*Beunruhigende Informationen im Vorfeld des Laufes mussten verarbeitet werden. So war von einem der härtesten Landschaftsläufe Europas, von einer superharten Ausdauerprüfung, einer Crossprüfung am Stuifen, von Strapazen für Muskeln und Gelenke oder Stoßgebeten am Hohenrechberg zu lesen. Bei einem Spaziergang von Wetzgau nach Schwäbisch Gmünd, nur bergab durch das Taubental, wollte ich mich schon gar nicht umdrehen. Zweifel am selbst aufgestellten Trainingsplan und an der Wahl für den ersten Ultramarathonlauf kamen auf.*

*In der Unterkunft tauchten mehr und mehr Leute in T-Shirts und Sportanzügen mit eindeutigen ultramarathonen Beschriftungen auf.*

*Strategie: 5:30 Min/km im Flachen, Polster machen, die Berge überleben, lächelnd ins Ziel laufen! 5:10 h wäre eine geniale Zeit für den Mann aus dem flachen Herne.*

Bei der 50 km-Strecke handelt es sich um einen Rundkurs von Schwäbisch Gmünd über Beutental, Wäscherhof (450 m), Hohenstaufen (684 m), Asrücken (540 m), Hohenrechberg (708 m), Stuifen (720 m), Reiterleskapelle (610 m), Waldstetten (390 m), Strassdorf (430 m) und zurück nach Schwäbisch Gmünd. So kommen 1100 Höhenmeter zustande, was durchaus dann jedermanns Sache sein kann, wenn man sein Tempo den Anforderungen der Strecke und seinen realen Fähigkeiten anpasst. Aber dennoch rangiert der Schwäbische Alb Marathon mit diesem Streckenprofil zu dieser Jahreszeit in der Skala der schweren deutschen Landschaftsläufe ziemlich weit oben. Die Strecke des Rechberglaufes entspricht der 50 km-Runde bis Hohenrechberg. Sie weist 780 Höhenmeter auf und wird gemeinsam mit den 50 km gestartet. Am Ziel besteht dann eine Rückfahrtmöglichkeit mit dem Bus nach Schwäbisch Gmünd zum Startort.