



Volker Birke

Startschuss, schön langsam, nicht mitreißen lassen. Km 1 = 5 Min. Mist, zu schnell, Tempo drosseln, klappt gut. Km 2= 10 Min, das gibt es doch nicht, so komme ich nie an! Km 3= 16 Min. Na also. Majestätisch der Anstieg zum Hohenstaufen, der schon vor dem Wäscherhof beginnt „Jetzt zeigt es sich“, sagt hinter mir jemand. Kurz vor der Ruine gehen schon einige, schweres Atmen rundherum. Es folgt ein schwerer Anstieg, teilweise mit Blick auf die beiden noch ausstehenden Prüfungen. Herrlicher Blick nach allen Seiten auf den Asrücken.

Es sind immer die gleichen Läufer, die einen überholen oder die man selbst wieder „einfängt“.

Anstieg zum Hohenrechberg, recht gemächlich, aber dann, Asphalt zur Kapelle, hier kommt kein Auto mehr hoch, quälende Meter, das muss die Stelle mit den Stoßgebeten sein. „Nur noch 300 m“ sagt ein Zuschauer. Es baute nicht auf, langsam weiterlaufen, das Ziel für die 25,6 km-Läufer naht.

Es macht mich stolz links davon vorbeizulaufen! Wieder ein Höllengefälle, nur nicht umknicken. Nur eine kurze Erholungsphase, dann folgt schon der Stufen. Hier geht im Wald die Post ab, kaum einer läuft den engen, steilen Wurzelweg. Man lässt mich vorbei, supernett, laufe aber kaum schneller als die Walker. Bei km 30 ist es vorbei und wieder ein brutaler Abstieg. Habe noch knapp 3 Min Zeitpolster für 4:59:59 h. Es schrumpft weiter. Weitere kleinere, aber nicht weniger giftige Anstiege folgen. 42 km:4:11:45 h. Schon wieder bergauf, aber egal, denn ab hier ist mehr als Marathon. Ab hier ist alles ein persönlicher Rekord – Neuland. Hier wird mir auch bewusst, dass der Mann mit dem Hammer noch nicht da war. Ich weiß aber auch, dass er heute keine Chance hat.

Schade, dass das Gefälle nicht so ausfällt, wie auf dem Diagramm. Es fängt eigentlich bei km 47 an und ist recht kurz. Aber es reicht aus, ich laufe die letzten 3 km fast so schnell wie die ersten 3 in etwas über 16 Min. Ich sehe das Ziel, meine Freundin mit dem Fotoapparat und ich laufe tatsächlich lächelnd ins Ziel. Die Uhr zeigt 4:58:02 h. Strategie aufgegangen und natürlich war der Trainingsplan ausreichend.

Auszug aus der EL: **50 Km.** 467 ZE, (482 in 2002, 606 in 2001), davon 51 Frauen, (58 in 2002, 66 in 2001), 10,9 % Frauenanteil. Sollzeit 7 h. 23 ZE-4:00 h, 55-4:15, 99-4:30, 154-4:45, 230-5:00, 29-5:15, 350-5:30, 396-5:45 h.

MHK-12 ZE, M30-34, M35-61, M40-97, M45-95, M50-67, M55-21, M60-20, M65-5, M70-2 ZE. WHK-1, W30-4, W35-8, W40-13, W45-18, W50-4, W55-1, W60-2, W65-1 ZE.



774, Thomas Zeller, 25,6 km, 12. M30, 2:19:50 h.

**Mä:** Die nominell Schnellsten, Jürgen Wieser und Helmut Schiessl, setzten sich sofort nach dem Start ab. Zur Streckenmitte konnte Schiessl das Tempo nicht mehr halten und musste wohl auch seiner Wettkampfhäufigkeit Tribut zollen. Wieser lief ungefährdet seinem 7. Sieg in 3:20:29 h entgegen. Schiessl konnte sich in 3:28:32 noch dem Schweizer Stefan Cand in 3:29:58 erwehren. Helmut Dehaut 3:30:32, Hauke Dutschak 3:39:38, Jochen Höschele 3:46:39, Ralf Steißlinger 3:51:36, Norbert Grotz 3:57:58, Gerd Wörrle 4:03:00, Helmut Becker 4:05:13, Heinz Bender 4:11:28, Frank Skeries 4:14:49, Horst Kugler 4:18:18, Rainer Fritsch 4:19:38, Johann Delp 4:20:50, Karl Perchthaler 4:25:03, Franz Leins 4:26:47, Peter Zahn 4:28:53, Gerhard Alt 4:31:45, Herbert Roos 4:35:49, Michael Huber 4:37:50, Ralf Gische 4:40:09, Hanno Ar-

nold 4:41:07, Volker Spanier 4:43:23, Frank Hinner 4:45:12, Thomas Fietz 4:48:18, Josef Marx 4:50:13, Gabriel Schlüter 4:51:34, Frank Passek 4:53:18, Wolfram Brunneier 4:55:34, Rudi Kolmberger 4:56:27, Klaus Marbach 4:58:23, Martin Ruck 4:59:55, Mathias Pfeiffer 5:02:13, Richard Sautter 5:05:12, Ingo Lueg 5:05:33, Ulrich Stollenmaier 5:07:30, Manfred Schwab 5:11:24, Thomas Heinle 5:12:41, Andreas Lindner 5:15:13, Frank Münch 5:21:09, Edgar Nubert 5:23:22, Eckart Niessen 5:26:14, Karl Proepster 5:28:08, Michael Büchner 5:30:03, Harry Göhringer 5:32:11, Heinz Teusch 5:36:46, Bernd Schwilk 5:39:41, Rainer Schmeil 5:41:44, Elmar Michels 6:45:15, Jens Kutzner 5:48:21, Christoph Voegelin 5:53:01, Peter Leidig 5:57:19, Marco Huggele 6:11:31 h.

**Fr:** Jutta Kolenc 4:04:53, TG Biberach, war Favoritin und lief flott los. Auch hier kam nach 20 km mit Andrea Calmbach 4:04:08 (4:24:19 in 2002), DJK Schwäbisch Gmünd, die Ablösung an der Spitze. Sie konnte sich deutlich absetzen und wäre am Ende doch fast wieder eingesammelt worden. Carmen Hildebrand 4:10:15, Petra Schultz 4:12:00, Sybille Rieck 4:20:12, Brigitte Schönwälder 4:24:53, Heike Grob 4:30:30, Gerlinde Hochstein 4:39:20, Solveig Rofka 4:40:59, Ulrike Hübner 4:47:33, Karin Lederer 4:53:20, Margit Eber 4:58:54, Linda Steinbuch 5:08:53, Angelika Abel 5:11:21, Birgit Millich 5:17:14, Heidi Moelders 5:20:27, Stephanie Effelberg 5:20:49, Gisela Laub 5:24:39, Eva Möhle 5:31:06, Cornelia Jathe 5:32:53, Monika Trappe 5:35:51, Christa Pelzer 5:39:32, Isolde Trost 5:46:54, Inge Heinrich 5:49:17, Lea Bettendorf 5:55:11, Andrea Rook 6:11:22, Iris Reindl 6:18:08 h.

**25,6 km:** 318 ZE, (302 in 2002, 287 in 2001), davon 52 Frauen, (53 in 2002, 49 in 2001) 16,4%. Frauenanteil. 26 ZE-2:00 h, 79-2:15, 161-2:30, 235-2:45, 287-3:00 h.

MHK-10 ZE, M30-30, M35-62, M40-56, M45-51, M50-30, M55-11, M60-6, M65-6, M70-2 ZE. WHK-24 ZE, W30-6, W35-12, W40-14, W45-5, W55-3, W60-1, W80-1 (?) ZE.

**Mä:** Der Bergläufer Markus Brucks, Sparda-Team Rechberghausen, gewinnt überlegen in 1:40:11 h. Thomas Böhringer 1:45:41, Dirk Häber 1:47:26, Rainer Beck 1:50:43, Thomas Melzer 1:55:07, Thomas Reck 1:58:47, Joachim Stegmaier 2:01:10, Thomas Grass 2:03:02, Robert Geiselmann 2:06:31, Uli Lindauer 2:07:34, Armin Rosenauer 2:10:20, Ralf Collert 2:11:19, Axel Kiefer 2:12:39, Kurt Wahl 2:15:30, Alfred Binner 2:16:45, Matthias Rauwolf 2:19:54, Thomas Dressler 2:21:49, Dieter Rebstock 2:24:50, Roland Grosskopf 2:25:35, Axel Spille 2:26:29, Erwin Depping 2:27:46, Dieter Franz 2:30:13, Ruben Lutz 2:31:53, Achim Schöll 2:33:23, Rudi Schips 2:36:44, Wolfram Pannert 2:38:37, Bernhard Deininger 2:42:00, Hinnerk Wirdemann 2:44:14, Christoph Winter 2:47:04 h.