



Wolfram Brunneier

Der letztjährige Schwäbische Alb Marathon war der letzte Wertungslauf (mit Siegerehrung) im erweiterten **Europacup der Ultramarathone**. Die Serie 2003 startete am 12.04.03 in Mnisek pod Brdy/TCH mit einem Lauf über 50 km. Am 17.05. folgte der Rennsteiglauf über 74 km. Anschließend folgten am 13.06. die 100 km von Biel und am 06.09. der 75 km-Lauf von Celje/SLO sowie dann am 18.10.03 die 50 km von Schwäbisch Gmünd.

Von den fünf Europacupläufen der Serie 2003 mussten 3 absolviert werden. Es konnten selbstverständlich alle fünf gelaufen werden. So erhöht man seine Chance auf eine bestmögliche Platzierung. Der neue Wertungsmodus, in dem die Laufzeiten der Sieger auf die Siegerzeiten des längsten Laufes (Biel=100%, Rennsteig=75% usw.) hochgerechnet werden, erlaubt eine sportlich gerechte Berücksichtigung aller Läufe. Die Addition der Zeitdifferenzen der hochgerechneten Einzellaufzeiten zu den Siegerzeiten der Damen und Herren ergibt dann die Platzierungen im Europacup.



mehr geht, dann wird eben gegangen. In **Strassdorf**, bei Km 44,5 erreichte ich die vorletzte Verpflegung und den Fahrrad- und Wanderweg der ehemaligen Bahnstrecke von Schwäbisch Gmünd nach Wäschenbeuren. Dank meiner guten Vorbereitung bereiteten mir die letzten Km hinunter nach Schwäbisch Gmünd keine ernsthaften Probleme. Ab Km 48, an der letzten Getränkestelle, konnte ich das Ziel schon hören und ab und zu auch sehen. Die Worte des Zielsprechers, der jeden Finisher begrüßte, drangen bis zu mir hinauf. „Gleich hast du es auch geschafft“, klang es in meinem Kopf, „gleich wirst auch du aufgerufen“. Die letzten 500 Meter auf der Schwerzerallee gingen dann wie von selbst. Zuschauer klatschten und feuerten mich an und riefen mir aufmunternde Worte zu. Dann war es vollbracht. Ich wurde namentlich aufgerufen als ich die Ziellinie überquerte.

Alles in allem war das eine tolle Veranstaltung. Landschaftlich einfach ein Traum und organisatorisch absolut erstklassig. Die magische 13te Veranstaltung war für Marita und mich ein Glückstag. Alles passte, wie das Tüpfelchen auf dem i.

Der Schwäbische Alb Marathon gehört somit zu unseren schönsten Landschaftsläufen in diesem Jahr. Wir freuen uns jetzt schon darauf an diesem wunderschönen Landschaftslauf irgendwann wieder teilnehmen zu dürfen.

Wolfram Brunneier

Um 10 Uhr 30 ging es dann los. Der Startschuss erfolgte und 470 Teilnehmer des Ultramarathons liefen auf der Schwerzerallee neben dem Flüsschen Rems aus Schwäbisch Gmünd hinaus. Nach ca. 2,5 Km, mittlerweile im Wald erfolgte der erste leichte Anstieg zum warm werden. Kaum hatte ich den Scheitel erreicht, musste ich sogleich die erlaufenen HöM wieder abgeben. Es ging wieder auf Startniveau hinunter. Das sollte sich aber schnell ändern.

Nach der ersten Verpflegung bei Km 5 im **Knaupestal** ging es dann zur Sache und jedem wurde schnell klar, warum in der Ausschreibung etwas von einem anspruchsvollem Landschaftslauf stand. Es erfolgte ein 150 HöM und 4 Km langer Anstieg, vorbei am **Wäscherschloss** nach **Wäscherhof**. Von hier, über **Wäschenbeuren** und Klettenhof, konnte ich mich von der ersten Kletterei auf ebener Strecke erholen. Nun folgte ein recht steiler Anstieg. Von Km 14 auf 420 Meter über NN bis Km 17 musste ich teilweise in Serpentin auf 684 Meter über NN zur Burgruine **Hohenstaufen** laufen. Zwischenzeitlich hatte ich dabei schöne Ausblicke. Zeitweise war es so steil, das für viele Teilnehmer nur noch kraxeln möglich war. Die ersten Läufer kamen mir entgegen, denn oben auf dem Burgvorplatz waren ein Wendepunkt und eine Kontrollstelle eingerichtet. Hier hatte ich einen gigantischen Ausblick über die Ausläufer der Schwäbischen Alb und ins Tal nach Lorch und Schwäbisch Gmünd. Beim Bergabstück hatte ich dann Gelegenheit in die angestregten Gesichter des Gegenverkehrs zu schauen. Es ging, auf einem Hangweg, hinab zur Landstrasse L 1075 auf dem **Asrücken**. In einiger Entfernung konnte ich den nächsten Hammer erblicken, den **Hohenrechberg**. Bis dorthin hatte ich aber, neben der Landstrasse laufend Zeit, mich zu erholen. So zockelte ich gemütlich weiter und erfreute mich der schönen Ausblicke. Bei Km 24 musste ich die Landstrasse überqueren und auf einem Feld- und Wiesenweg kräftig, aber kurz bergan laufen. Eine kurze flache Passage ließ mich noch einmal durchpusten, denn von nun an ging es wieder bergauf. In langen Schleifen erreichte ich gehend die Kirche auf dem Hohenrechberg auf 708 m NN. Hier war für die Teilnehmer der 25,6 Km das Ziel, für die Ultramarathonläufer Bergfest.

Gott sei Dank, war hier eine Verpflegungsstelle mit allerlei Köstlichkeiten eingerichtet. So steil wie es bergan ging, musste ich auf der anderen Seite des Rechberges noch steiler bergab laufen. Auf einer Streckenlänge von 1,5 Km in das Örtchen **Rechberg** verlor ich 160 HöM und musste kräftig die Laufbremse ziehen. Nach Verlassen des Örtchens sah ich den nächsten Berg, den **Stuifen**, in der Ferne aufragen. Dies war also der Dritte und letzte der Kaiserberge. Nachdem ich den Fuß des Stuifen erreicht hatte, kamen mir wieder zahlreiche Läufer ein kurzes Stück entgegen. Zuerst ging es noch mäßig bergan. Ein Mitläufer neben mir, der hier schon im letzten Jahr war, sagte zu mir: „gleich geht es richtig los! Na, Bravo, dachte ich.“

Und dann kam es Knüppeldick. Ich stand vor einer Wand! Es folgte ein steiler Anstieg in Form eines Bergpfades mit Wurzeln und Steinen. Über umgestürzte Bäume musste ich auch noch klettern. Hier hatte ich keinen mehr laufen gesehen Überholten war fast unmöglich. Aber mittlerweile hatte ich diese Art der Landschaftsläufe lieben und schätzen gelernt. So einen schönen landschaftlichen Weg gibt es nicht immer. Nachdem ich endlich wieder bergab laufen durfte, war aber weiterhin Konzentration angesagt. Auf einer Schotterpiste ging es ebenso steil bergab zum Einstieg in den Stuifen. Dort kamen mir dann Läufer entgegen, die bis hier noch nicht wussten was ihnen nun blühte. Nach diesem Hammerberg erreichte ich bei Km 29 eine Versorgungsstelle, wo ich mir eine 5-minütige Pause gönnte. Ich setzte mich auf eine Bank und genoss die wärmenden Strahlen der Sonne. Die Aussicht war fantastisch und fast hätte ich vergessen weiter zu laufen. Bei Km 30 begegneten wieder Läufer, denn ab hier musste ich eine 5 Km-Schleife laufen.

Kontinuierlich näherte ich mich dem kleinen **Rechbergle**, den es zu umrunden galt. Hier gab es wieder Natur pur. Ein ständiger Wechsel zwischen auf und ab auf engen Waldpfaden und regelrechten Trailabschnitten forderte meine ganze Aufmerksamkeit. Einfach fantastisch. Ab der **Reiterleskapelle** ging es nur noch bergab. Die nächsten 6 Km bis **Waldstetten** ließ ich es locker angehen. Auf gut ausgebauten Wanderwegen erreichte ich das Ortseingangsschild und die Kreisstrasse K 3276. Mitten im Ort bei Kilometer 41 gab es wieder was für den Bauch. Neben Obst, Iso, Cola, Tee, Brot, Kuchen und Schleim gab es auch ein köstliches Weizenbier, dem ich nicht wieder stehen konnte. Die Kreisstrasse verlassend ging es links ab über **Hohenreute** nach **Hummelshalden**, wo ich noch einmal klettern musste. Laut Höhendiagramm war dies der letzte Anstieg. Aber nach mittlerweile 42 gelaufenen Km eine schmerzliche Angelegenheit. Denn diese 60 HöM taten richtig weh. Wenn halt nichts