

# „Ich muss die Strecke fühlen“

Symposium im Refektorium des Predigers zum 25. Albmarathon:

Rund 1200 Läuferinnen werden heute zur 25. Auflage des Albmarathons in den verschiedenen Laufdistanzen an den Start gehen. Beim Geburtstags-Symposium am gestrigen Abend im Prediger standen drei Hochkaräter des Langstreckenlaufs Moderator Ralph Wild Rede und Antwort.

VON ALFRED PRADEL

Akribisch wie eh und je haben sich die Veranstalter um den Gmünder Lauf-Vater Erich Wenzel vorbereitet, damit auch die 25. Ausgabe des Albmarathons eine Erfolgsgeschichte wird. Der Albmarathon, sicher nicht der schwerste, aber wohl einer der schönsten Landschaftsläufe Deutschlands, wenn nicht Europas zieht wieder viele begeisterte Läuferinnen und Läufer aus dem In- und Ausland an. Mit dabei auch drei Läufer, davon zwei noch aktiv, die es geschafft haben, über viele Jahre auf den Lang- und Ultrastrecken zu bestehen.

Sie waren gestern Gäste beim von Ralph Wild souverän moderierten Albmarathon-Symposium, das in guter Tradition am Vorabend der Läufe im Refektorium des Predigers stattfand:

Marion Braun, sie lief in den Jahren 2001 bis 2015 94 Ultradistanzen. 2010 und 2011 wurde sie beim Albmarathon jeweils Zweite. In diesem Jahr wird sie noch einmal auf die 50-Kilometer Strecke gehen. Sie stellte gestern klar, dass sie auch deshalb so lange auf die Distanzen gehen kann, weil sie eine Genussläuferin ist. „Ich muss die Strecke fühlen, mich wohlfühlen. Nach einem Start dauert es seine Zeit, bis ich wieder ins Training einsteige.“ In der Woche läuft sie 80 Kilometer als Trainingsdistanz, vor besonderen Wettkämpfen können es 110 Kilometer werden. An Bergläufen mag sie wie viele Läufer die Bergabstrecken nicht so. „Ich habe da immer Angst vor Stürzen.“

Constanze Wagner, sie darf man getrost als eine Grand Dame des Laufsports auf



Moderiert von Ralph Wild (Bildmitte) ließen (von links) Bernhard Dangelmaier, Michael Sommer, Constanze Wagner und Marion Braun 25 Jahre Albmarathon Revue passieren. Foto: apr

der Lang- und Ultrastrecke nennen. Ursprünglich auf der Straße, den Bahnen oder dem Crosslauf zu Hause entdeckte sie nach und nach den Landschaftslauf, heute auch Trials genannt. Mit ein Auslöser war der Albmarathon, den sie im Jahr 2000 gewinnen konnte. Nach einer schwierigen und dauerhaften Verletzung gab sie den Laufsport auf und wechselte ins journalistische Fach, berichtet heute über die Läufe, die sie früher selbst bestritt. „Das hat mir den Abschied vom Laufsport erleichtert.“

Michael Sommer, er absolviert 100 Kilometer Distanzen wie viele andere den Gang zum Supermarkt. Über 130 Ultramarathon-Wettbewerbe stehen in seiner sportlichen Vita. „Mein härtester 100-Kilometer-Lauf war 2003 in Taiwan, gleich zu Beginn 120 Höhenmeter bei 29 Grad und 100 Prozent Luftfeuchtigkeit, das

war eine besondere Herausforderung.“ Heute wird Michael Sommer wie Marion Braun auf die 50 Kilometer Distanz gehen.

Bernhard Dangelmaier, DJK Vorsitzender freute sich gestern über tolles Wetter, für die Läufer und die hoffentlich vielen Zuschauer, die erwartet werden. Dangelmaier dankte in besonderer Weise Erich Wenzel, dem Vater des Albmarathons und des Gmünder Stadtlaufes.

- Gestartet werden die Läufe des 25. Albmarathons an der Stauferstele in der Bocksgasse Richtung Marktplatz am heutigen Samstag zu folgenden Uhrzeiten:
- 10 Uhr 50 Kilometer Sparkassen-Marathon und 50 Kilometer Schule-Stafettenlauf
- 10.15 Uhr Bambini- und Schülerläufe
- 11.45 Uhr 10 Kilometer Umicore-Lauf
- 11.50 Uhr 1,7 Kilometer Jugendlauf