

# Albmarathon – Laufen über die Kaiserberge

22. Oktober 2016

Ein Bericht von Helmut Brock

Ich lebe, wohne und laufe in Sichtweite der Schwäbischen Alb. Warum also nicht einmal einen Wettkampf dort laufen? Vor allem, wenn man die Gelegenheit bekommt, auf allen drei Kaiserbergen - Staufen, Rechberg und Stuifen - die Aussicht zu genießen. Gedacht und gleich angemeldet.



So wie ich dachte noch Gabi Welsch, die sich vorsichtshalber „nur“ für die halbe Strecke anmeldete. Naja, 25 km und zwei Berge sind auch eine solide Herausforderung. Außerdem hatte Silke Venus mit ihrer Familie ein flottes Staffelteam aufgestellt, unterstützt von Jürgen Michel als Bergspezialist.

Am Start ist noch alles wie gewohnt. Wie immer mache ich mich etwas zu spät auf Richtung Startblock. Dort drängen sich bereits die Läufer. In der Straße stauen sich die Menschen. An ein Durchkommen rechtzeitig vor dem Startschuss ist nicht mehr zu denken. Also kletterte ich über die Absperrung, wie all die anderen Läufer neben mir.

Pünktlich um 10 Uhr geht es los. Über den Marktplatz geht es zur Rems und dann Richtung Lorch aus der Stadt hinaus. Es ist schon das dritte Mal in diesem Jahr, dass ich diese Straßen entlanglaufe. Langsam kenne ich jeden Bordstein.

Die erste Verpflegungsstation ist bezeichnenderweise am Schnellhöfle. Aber ich habe mein Tempo diesmal gezügelt. Wer weiss, was noch auf mich zukommt. Ab hier zeigt der Lauf sein wahres Gesicht. Der Asphalt geht in einen geschotterten Waldweg über und beginnt leicht zu steigen. Außerdem fehlen jegliche

Kilometermarken. Damit hatte ich nicht gerechnet. Meine GPS Uhr zeigt nur meinen Puls und die verstrichene Zeit an, aber nicht die gelaufenen Kilometer. Diesmal muss ich rein nach Gefühl laufen, ohne technische Hilfsmittel.

Bei Wäschenbeuren haben wir schon die ersten 100 Höhenmeter geschafft. Aber jetzt kommt der Staufen in Sicht. 150 Meter erhebt er sich über die Umgebung. Steil geht es bergauf, aus den Läufern werden Walker. Oben steht eine Bank, um die Aussicht zu genießen. Heute kann man sie nicht nutzen, denn sie dient als Wendemarke. Wir Läufer stürzen uns wieder den Berg hinunter.

Es ist ein Irrglaube, dass die Steigung einen Berglauf so schwer macht. Bergauf kann man kraftsparend gehen und ist trotzdem nicht wesentlich langsamer als ein Läufer. Nein, es ist das anschließende Gefälle, das weh tut. Die drei Kaiserberge sind alle so steil, dass man bei jedem Schritt bremsen muss. Und das ist ungewohnt. Am Fuß des Staufen weiss ich, was ich getan habe, hinter dem Rechberg brennen die Oberschenkel und nach dem Stuifen schmerzt der ganze Körper.

Zum Glück steht kurz hinter dem Staufen Silke mit ihrer Staffel. Sie haben gerade gewechselt und feuern mich mit lauten „Helmut, Helmut!“ Rufen und einer Ola-Welle an. Der Läufer neben mir lobt die tolle Anfeuerung durch diese Zuschauergruppe. Als ich ihm sage, dass sie zu meinem Lauftreff gehören, ist er ein wenig irritiert: „Heißt du auch Helmut?“.

Dann ist auch schon der Rechberg in Sicht. Hier stehen deutlich mehr Zuschauer an der Strecke. Oben ist ja das Ziel für den 25 km Lauf. Entsprechend fällt die Anfeuerung aus: „Gib Gas! Endspurt! Gleich geschafft! ...“. Das gilt leider nicht für mich.

Der Abstieg vom Rechberg gehört zu den schwierigen Passagen. In steilen Serpentinien geht es den Berg hinunter. Der Weg ist asphaltiert aber schmal und rutschig. Ich bin froh, als ich unten ankomme.

Mit km30 kommt endlich der Stuifen und damit der letzte große Anstieg. Mehr als 150 Höhenmeter sind es. Am Fuß lenkt uns ein Schild mit dem bezeichnenden Namen „Ho-Tschi-Minh Weg“ auf einen Trampelpfad in den Wald hinein. Der Trail führt uns rund um den Stuifen, bis es auf seiner Rückseite steil bergauf geht. Auch hier drehen die Läufer nur eine schnelle Runde um die Aussichtsbank, obwohl eine Pause und die Aussicht jetzt so schön wären.

Wir laufen wieder bergab und dann in einem großen Kreis um den Stufen herum. Auf einmal steht ein Ordner mitten auf dem Weg. Ist etwas passiert? Die Strecke gesperrt? Nein, die Laufstrecke verlässt nur den asphaltierten Weg und führt über eine Wiese steil talwärts. Wir laufen über das nasse, glitschige Gras Richtung Braunhof.

Die Verpflegungsstationen waren bisher gut. Es gab alles was der Läufer braucht – Wasser, Tee, Bananen - gereicht von freundlichen Helfern. Aber hier am Braunhof ist es top. Es gibt sogar selbstgebackenen Kuchen. Auf meine scherzhafte Bemerkung, jetzt würde nur noch der Kaffee fehlen, wird mir sofort die Thermoskanne hingehalten. Leider ist es noch ein bisschen früh für eine Kaffeepause. Ich habe noch ein paar Kilometer bis zum Ziel.

Ab hier ist das Schlimmste überstanden. Bei km42 gibt es noch einmal einen leichten Anstieg. Dann geht es auf einer ehemaligen Eisenbahntrasse zurück nach Schwäbisch Gmünd. Asphaltiert, gerade und ganz leicht fallend ist es die ideale Strecke für mich. Ich falle in ein gemäßigtes Marathon Tempo und genieße die Aussicht auf die Stadt unter mir. Markant ragt die Kirche aus dem Häusermeer. Wir laufen einmal an der gesamten Stadt entlang bis wir wieder auf die Rems treffen und den wohlbekanntesten Weg Richtung Innenstadt nehmen.

Ein schöner Tag, ein erfolgreicher Tag. Für Gabi und mich war es der längste Lauf unserer Läuferkarriere. Ich kann das Gefühl nur mit den Worten des Läufers wiedergeben, der uns bei seinem Zieleinlauf zurief: "Meine ersten 50 km! Ich liebe euch!"

### **Ergebnisse**

25 km Lauf (740 HM)

Gabi Welsch 2:47:58 35. Frauen 4. AK W50

50 km Lauf (1100 HM)

Helmut Brock 4:36:45 59. Männer 9. AK M55