

## 15. Altbacher Berglauf Cup – Schurwald Höhen gegen das Sommerloch

11. August 2018

Ein Bericht von Helmut Brock



August – das bedeutet Ferien und Sommerpause für die Läufer. Ein einziger Wettkampf trotz in der Region den Temperaturen und der Ferienstimmung: der Altbacher Berglauf.

Es ist ein kleiner, familiärer Lauf der dennoch – oder gerade deswegen? – ein hochkarätiges Läuferfeld anzieht. Um der sommerlichen Hitze zu entgehen ist der Start auf den Samstagabend gelegt und die Strecke verläuft über die schattigen Wege des

Schurwalds. Anspruchsvoll ist der Lauf dennoch. Zum einen hat er mit 11 km Überlänge. Und dann beginnt die Laufstrecke bereits am Start mit einer Steigung. 3 km geht es aus dem Neckartal auf die Höhen des Schurwalds – immer bergauf.

Hier gibt es die erste Getränkestelle und zur Belohnung darf man dann 2 km in der Ebene laufen. Bei km 5,5 kommt dann die 180 Grad Kehre und man läuft die gleiche Strecke zurück. Das ist das Schöne an dieser Strecke. Man kommt an jedem Läufer einmal vorbei. Man kann den Laufstil der Spitzenläufer bewundern, aber auch prüfen wie dicht die Konkurrenz mir selber auf den Fersen ist und ob sie schon keucht oder noch lächelt.

Wer übrigens glaubt, dass die letzten 3 Kilometer bergab zum Ziel den Lauf locker ausklingen lassen, der muss einmal teilnehmen. Solche langen Gefällestrecken werden mit einem Muskelkater nicht unter drei Tagen bestraft.

8 Läufer und Läuferinnen des TSV Neustadt haben sich davon nicht schrecken lassen und sind an den Start gegangen. Schließlich galt es einen Ruf und den Pokal für die schnellste Damenmannschaft zu verteidigen. Aber eine Mannschaft besteht aus drei Läufern oder eben Läuferinnen. Was für ein Schreck als sich am Treffpunkt mit Karin Klitzke und Monika Westerkamp nur zwei unserer Damen einfanden! In einer hektischen Telefonaktion wurde Petra Fink überzeugt, das bequeme Sofa gegen einen anstrengenden Lauf zu tauschen.

Bei den Männern traten an:

Helmut Brock, Zielsetzung: Die Zeit vom letzten Mal halten

Peter Cujé, Zielsetzung: Vor Karin im Ziel sein.

Peters Versuch dann auch noch vor Wolfgang Morhard im Ziel zu sein, scheiterte. Hier zeigte sich, dass Erfahrung doch ein wesentlicher Faktor beim Laufen ist.

Ralf Wagner, Zielsetzung: Vom Start bis zum Ziel durchlaufen.

Das ist sicher der richtige Ansatz für einen Neueinsteiger, der sich gleich an eine solche unbekannte und nicht einfache Strecke macht.

Werner Westerkamp, Zielsetzung unbekannt, aber wahrscheinlich war es „Ich will Spaß, ich geb Gas!“



Mit der Pokal Verteidigung hat es nicht geklappt. Mit den „Hot Socks“ aus Leutenbach und den „Wild Ladies“ traten zwei weitere starke Damenmannschaften an. Unser Team kämpfte mit vollem Einsatz, was Monika den ersten Podestplatz ihrer Läuferkarriere einbrachte. Herzlichen Glückwunsch! Dagegen hatte Petra Fink mit Magenkrämpfen zu kämpfen und verlor wertvolle Minuten. So wurde es für die Damenmannschaft Platz 3, ebenso wie für die Männermannschaft (Helmut Brock, Werner Westerkamp, Wolfgang Morhard), die sich den beiden Mannschaften des LIMA Theaters geschlagen geben musste.

#### Ergebnisse (86 Finisher)

23.	Helmut Brock	0:49:45	2. AK M60
31.	Werner Westerkamp	0:51:48	5. AK M50
37.	Wolfgang Morhard	0:54:51	1. AK M70
38.	Peter Cujé	0:55:28	6. AK M50
42.	Karin Klitzke	0:56:08	2. AK W55
70.	Monika Westerkamp	1:04:25	3. AK W50
73.	Petra Fink	1:09:02	5. AK W50
82.	Ralf Wagner	1:13:15	6. AK M60