

## 23. Aspacher Volkslauf – Ein Lauftag an dem alles passt

26. Oktober 2019

Ein Bericht von Werner Weber



Obwohl ich schon zum sechsten Mal in Kleinaspach gestartet bin, musste ich vorher mal wieder die elektronischen Helfer befragen, wo liegt es denn genau und wie kommt man hin. Von einem herrlichen und sonnigen Herbstambiente begleitet, fanden sich über 150 Teilnehmer zum 10 KM Lauf im kleinen und idyllisch (ab)gelegenen Aspach ein.

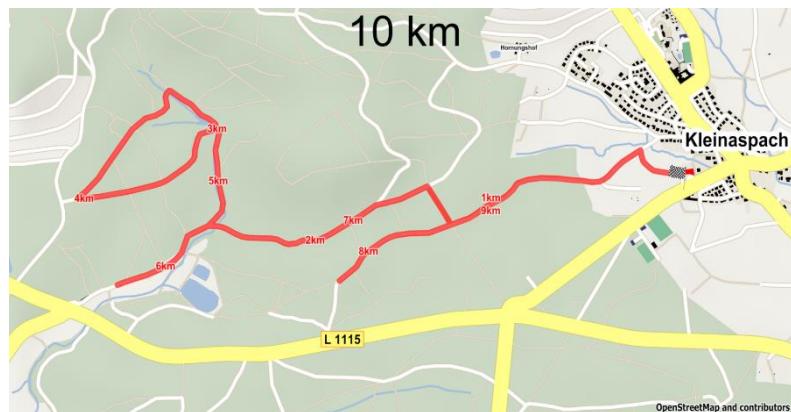
Schade war, dass meine „Last Minute“ Akquise keine anderen TSV-Läufer/innen motivieren konnte. Aspach ist einer dieser urigen Läufe in der Umgebung, der seit vielen Jahren stattfindet. Die Halbmarathon-Läufe in Weinstadt, Oberstenfeld und Murr hingegen sind verschwunden. Diesem Trend entgegenzuwirken bedeutet einfach starten!

Allein am Start zu sein hat aber auch den Vorteil sich mal mehr mit anderen Läufern unterhalten zu können. ☺

Pünktlich um 15:00 ging es auf dem geschotterten Feldweg los. Schon nach kurzer Strecke kommt die erste Steigung und wie all die

Jahre zuvor, hat man verdrängt, wie hügelig das Aspacher Umland doch ist. Am Ende summieren sich knapp 140 Höhenmeter.

Bis KM 3 geht es rauf und runter. (Bildquelle Homepage Veranstalter). Auf den nächsten 3 Kilometern gilt es Kräfte sparen und Körner zu horten, denn bei KM 7 geht es lang und heftig den Berg wieder hinauf. Für mich waren sehr kleine schnelle Schritte angesagt. Da sowohl bei KM 6,5 als auch KM 8,5 jeweils ein Umkehrpunkt ist, hat man das Läuferfeld sehr gut im Blick und kann etwas taktieren und ggfs. schonen. Bei KM 9 ist der „Drops gelutscht“, wie der Rheinländer sagt, denn die letzten Meter „rollt“ es sich sehr entspannt bergab. Die vielen Zuschauer im Ziel motivieren noch zu unnötig schnellen letzten 200 Metern.



Die Murratal Runners haben auch dieses Jahr einen großartigen Herbstlauf organisiert und die leckeren Getränke standen ausreichend im Ziel zur Verfügung. Was will der abgekämpfte Athlet mehr, als in der Sonne den Körper isotonisch wiederaufzurichten?

Fazit: Es lief viel besser als erwartet und war ein Lauftag an dem wirklich alles gepasst hat!

### **Ergebnis:**

Werner Weber 24. Platz, 3. AK M55, Zeit 43:52