

## Ein ziemlich ausgefallener Lauf (oder: Remstal statt London)

26. April 2020

Ein Bericht von Matthias Schell



Eigentlich wollte ich am 26.4. in London den Marathon laufen. Wegen der C-Krise wurde dieser auf den Herbst verschoben. Die Veranstalter des Hannover Marathons, der am selben Tag stattfinden sollte, haben statt einer Totalabsage einen Stay-at-home-Lauf gestartet: Jeder läuft zu Hause auf einer selbstgewählten Strecke. Das Startgeld von mind. 5 EUR wurde direkt an einen wohltätigen Zweck überwiesen. Für Läufer mit heftigen Wettkampf-Entzugserscheinungen und Motivationsproblemen bot die Idee eine willkommene Abwechslung zur normalen Hausrunde.

Nach erfolgter Anmeldung kam sofort per Mail eine leere Startnummer zum Selberausdrucken, auf der ich meine mir selbst zugeteilte Nummer 99999 per Filzstift ergänzte (aber Vorsicht: Filzstift und Schweiß vertragen sich nicht besonders, wie ich lernen musste). 3 Tage vor dem Start kam praktischerweise schon die Finisher-Medaille per Post, was den Leistungsdruck immens erhöhte.

Und so stand ich kurz vor 9 Uhr am Sonntagmorgen am Start meiner gewählten 10 km-Runde an der Hohenacker Vogelsmühle. Ich reihte mich in meinen

gewohnten Startblock C ein, auch wenn A und B natürlich hier nicht besetzt waren. Auch die Startlinie war für Außenstehende selbstverständlich unsichtbar. Der Moderator zählte in Hannover den Countdown herunter, wie mir versichert wurde. Nachdem ich den Startschuss zu vernehmen glaubte (oder war es die Kirchturmuh?), ging es bei allerbestem Laufwetter auch schon los in Richtung Waiblingen. Virtueller begleitet wurde ich von Alexandra vom LTTB Beinstein, die in Rettersburg lief, und von Kerstin, die ohne Startnummer in Richtung Remseck unterwegs war. Nachmeldungen für diesen Lauf kamen übrigens von Kalifornien bis Russland. Die einen laufen halt am Pazifik oder an der Wolga, die anderen an der Rems oder am Hannoveraner Maschsee.

Die ersten beiden Kilometer ließen sich prima an und schon war ich an der Hegnacher Mühle vorbei, immer der Rems entlang. Danach kam der mit drei Höhenmetern erwartete schwere Anstieg vor dem Eisenbahnviadukt. Verpflegungsstationen hatte es am Sonntagmorgen wie vorhergesehen keine im Angebot, aber bei einem 10er ist das gut zu verkraften. Bei der Überquerung der Straße nach Kleinhegnach waren dann natürlich auch keine Streckenposten zu sehen. Immerhin teilten die Macher des Laufs mit, dass die engagierten Helfer diesen Sonntag im Crewshirt mit Helferakkreditierung verbringen würden, was mir aber an der Rems nicht wirklich einen zählbaren Nutzen brachte. Am Klärwerk vorbei bis zum Pferdehof lief es immer noch ordentlich und die Hälfte der geplanten Strecke war geschafft. Danach ging es über die Brücke und auf der anderen Seite der Rems wieder zurück. So dachte ich mir das wenigstens.

Bei der Stahl-Brücke geschah dann das Unerwartete: der Zugang zur Brücke war wegen Bauarbeiten gesperrt!! Beim letzten Samstag-Trainingslauf war hier doch noch offen. Der lag aber auch schon 6 Wochen zurück. Mein Strecken-Check hatte wohl noch erheblich Luft nach oben, fast wie beim Stuttgart-Lauf! Um nicht lange nach einem Durchschlupf suchen zu müssen, hieß es also umdrehen und wieder zurück. Die Spaziergänger, denen ich jetzt schon zum zweiten Mal begegnete, wunderten sich sicher über diesen Verrückten mit der seltsamen, inzwischen nicht mehr lesbaren Startnummer (Filzstift!). Aber in diesen Zeiten tritt einem ja niemand zu nahe.

Zurück am Klärwerk ließ ich das gesichtete Zehnerle auf der Straße liegen. Ich bin halt auch nach über 30 Jahren kein waschechter Schwabe. Nach der 4. Remsquerung konnte ich schon fast die Zielgerade spüren (weil die Puste dann doch etwas ausging). Und nach exakt 10 km auf der Laufuhr beendete ich den Lauf in etwas über 51 Minuten unter dem Viadukt. Nicht nur bei "Wings for Life" ist das Ziel verschiebbar. Nach der deutlich länger als geplanten Auslaufrunde und dem feierlichen

Umhängen der Medaille konnte die leckere Zielverpflegung am heimischen Frühstückstisch so richtig genossen werden.

Fazit:

Obwohl ich mich nur aus Spaß zu dem Lauf angemeldet hatte, habe ich erstaunlicherweise einen gewissen Ehrgeiz entwickelt, auch wenn die Zielzeit nie in einer Finisher-Liste auftauchen wird. Prädikat: empfehlenswert, zumindest solange es keine offiziellen Wettkämpfe geben darf.

Den Bericht zum Download gibt es hier: [Bericht-Ort-2020](#)