

## 20. Lichtenwald Marathon – Laufwochen a la carte und a la bonne heure

02. Mai 2021

Ein Bericht von Werner Weber



Bild: v.l.n.r mit Abstand und vor dem Sportplatz : Ralf, Lucia, Werner

Der Tisch war gedeckt und das zur selbstgewählten besten Stunde, somit hieß es nur noch zugreifen und das taten wir TSV´ler dann auch kräftig.

**Vor dem Start:** Rolf Schwarz läuft für den TSV Lichtenwald und hatte uns rechtzeitig auf das ultimativ interessante Laufpaket aufmerksam gemacht. Was der Lauffreund Lichtenwald da aufgezogen hat sucht in Corona Zeiten, aber auch davor und danach seines Gleichen.

Für 12€ bekam jeder Starter eine elektronische Startnummer, mit der es möglich war im Zeitraum vom 17.04. bis 02.05 einmal pro Tag die gewählte Strecke zu laufen und ausgewertet zu bekommen. Für die Unersättlichen gab es noch das Premium Paket die Strecken 10km/HM/M für insgesamt 25€. Rolf und Robert griffen zu und um es noch zu toppen, liefen sie es innerhalb von 3 bzw. 4 aufeinanderfolgenden Tagen ab. Robert wurde bei dem HM von Gabi begleitet. Hart, härter, am härtesten unsere 60+ Trail-Runner. Allen Respekt und wohlverdienten Neid! ☐

**Mega Veranstalter Lob:** „Was net viel koschtet, isch nix wert“! Großer Irrtum in diesem Fall. Während in Gerlingen beim HM die eigene Orientierung noch mit viel Glück unterstützt werden musste, war in Lichtenwald absolut nichts dem Zufall überlassen. Die Hinweise auf dem Boden oder die Schilder waren so eindeutig, dass selbst wir Meister des Verlaufs keine Chance hatten nicht auf dem geplanten Weg im Ziel anzukommen. Die elektronische Zeiterfassung hat super funktioniert, auch hier hatten wir von Gerlingen gelernt. Die Krönung war der Kühlschrank im Ziel mit vielen Getränken, die nur zum Teil zu einer Marathon Regeneration führen, aber trotzdem gerne genommen werden. Die gekühlte Spendensau im Kühlschrank hat sich für das Biergeld grinsend bedankt.

Vom Flyer, über die Unterlagen bis zur Strecke und der Messung Gratulation an den Lauffreund TSV Lichtenwald, Frau/Mann kann es nicht besser machen!

**Schurwald:** Lichtenwald liegt erhaben auf einer Anhöhe des Mittleren Schurwaldes (grob zwischen Schorndorf und Plochingen). Idylle pur und nichts von der städtischen Hektik zu spüren. Die 2700 Einwohner haben einen jugendlichen Bürgermeister und ein eindrucksvolles altes Rathaus. Die Welt scheint in Ordnung hier oben im Schurwald. Namen von Orten, wie Thomashardt, Hegenlohe, Baiereck, Nassach, Büchenbronn, Krapfenreut hätten bei mir vor dem Lauf zur kompletten

Orientierungslosigkeit geführt. Laufen bildet. Lichtenwald gehört zum Landkreis Esslingen, damit sind wir vom TSV Neustadt subjektiv der aktivste Lauffreund im Rems-Murr-Kreis und anerkennend die Lichtenwalder vermutlich in Esslingen □

**Strecke:** Beim Marathon wird als erstes die Halbmarathon Schleife mit ca. 350 HM gelaufen. Überwiegend auf Waldwegen geht es an Hegenlohe vorbei Richtung Reichenbach, landschaftlich eine sehr schöne Gegend. Zwischen Reichenbach und Ebersbach hat man den tiefsten Punkt erreicht und ab dort geht es bei KM 9 dann kontinuierlich und teilweise zäh, an Büchenbronn vorbei, bis KM 15 wieder mühsam den Berg hinauf. Kurz vor Thomashardt sind die 21,1 voll und in Thomashardt zweigt die Marathon Route auf die zweite Schleife ab.

Jetzt beginnt das Spiel von vorne bis KM 29 läuft es sich relativ entspannt bis nach Reichenbach bergab, um dort in den zweiten langen Anstieg zu münden, der bei KM37 in Baltmannsweiler endet. Das Ganze in einem schwäbischen Naherholungsgebiet und toller Umgebung. Die letzten 6 KM sind dann auf der Höhe und nicht mehr so anstrengend. Die Strecke hat es mit ca. 750HM in sich und der Veranstalter warnt allgemein „die Strecken sind definitiv nicht für Bestzeiten geeignet“. Die Marathon Strecke ist aber als eine der schönsten Waldlaufstrecken geeignet.

**Unser Lauf:** Wir sind um 9:30 gestartet und hatten kühles Bilderbuch Wetter. Da wir nicht in Eile waren konnten wir sowohl die Idylle als auch die Kunstgegenstände in und um Lichtenwald betrachten. Die erste Hälfte gestaltete sich in 2:10 sehr entspannt und die ausgiebige Pause in Thomashardt ließ uns guten Mutes auf die zweite Hälfte blicken. Ab KM 30 kam dann aber die Sonne richtig zur Geltung und die Steigungen immer stärker in den Muskeln an. Die letzten 13 KM waren hart, aber dank einer guten „Renneinteilung“ gut machbar. Sehr zufrieden kamen wir unter 5h wieder am Start/Ziel an.

**Fazit:** Sucht man das Haar in dieser „Lichtenwalder Laufsuppe“ so wird man lange, lange suchen müssen. Danke an die Lauffreunde vom Mittleren Schurwald, perfekt organisiert!



**Ergebnisse:**

**10km (234 Teilnehmer)**

44. Robert Pöttger	0:52:03	2
93. Rolf Schwarz	0:59:00	1

**Halbmarathon (242 Teilnehmer – 22km)**

65. Robert Pöttger	1:58:64	2. AK M60
124. Rolf Schwarz	2:13:26	3. AK M65
190. Gabi Welsch	2:38:16	7. AK W55

**Marathon (129 Teilnehmer – 43km)**

47. Werner Weber	4:24:08	9. AK M55
70. Rolf Schwarz	4:47:48	3. AK M65
75. Lucia Kurfeß	4:53:41	3. AK M50
76. Ralf Frey	4:53:52	15. AK M55
79. Robert Pöttger	4:57:53	6. AK M60

**Local Heros (55 Teilnehmer – alle 3 Strecken gelaufen - Gesamtzeit)**

36. Robert Pöttger	7:48:50
38. Rolf Schwarz	8:00:14

**Strecke**

