

32. Alb Marathon Schwäbisch Gmünd – Im Bann der drei herbstlichen Kaiserberge

29. Oktober 2022

Ein Bericht von Werner Weber

Nachmelden ist eine großartige Sache. Nachdem die letzten Wochen doch viel los war, das Wetter aber einen perfekten Tag versprach, konnte ich Ralf noch für einen sonnigen Lauftag gewinnen. Was perfekt scheint, muss nicht immer perfekt sein. Die Sonne hat mich und viele andere Läufer auf der zweiten Hälfte der anspruchsvollen 50 km doch ziemlich gegrillt.

Der Start war um 10:00 und beide Strecken wurden gemeinsam gestartet, was den Vorteil hatte, dass ich bis KM25 mit Ralf gemeinsam und unterhaltsam laufen konnte. Ralf lief die 25 km sehr locker durch und konnte seine unverkrampften Beine früher hochlegen 😊.

Die Strecke führt sehr entspannt die ersten Kilometer an der B29 entlang Richtung Lorch, um dann moderat ansteigend zum Wäscherschloss bei Wäscheneuren hinaufzugehen. Es folgt ein weiterer moderater Teil, bevor es dann kernig zum Hohenstaufen hochgeht und der erste der drei Kaiserberge bezwungen ist.

So steil, wie es bergauf geht, geht es wieder bergab Richtung Hohenrechberg dem Ziel der 25-km Teilnehmer. Ab KM23 knallt die Sonne dann richtig herunter und auf dem Kreuzweg zur Kirche St. Maria treffen wir Rolf Schwarz für einen kurzen Plausch auf der Bank. Oben am Ziel wartet Frank Killian, unser Laufkumpel und verantwortlicher Zeitnehmer bei Abavent, für ein kurzes Schwätzchen.

Irgendwie hatte ich im Vorfeld die Strecke „etwas verklärt“ abgespeichert. In dem Gefühl, es würde jetzt nur noch leicht bergauf bzw. fast alles bergab gehen, verabschiedete ich mich noch locker von Killi und Ralf, um noch 25 km der besonderen Art erleben zu dürfen.

Auch vom Hohenrechberg geht es steil nach Rechberg hinunter, um zwischenzeitlich eher einsam Richtung Stuifen weiterzugehen. Die Sonne ist für einen späten Oktobertag unglaublich und spontan altern die Läufer in Minuten 😊. Es geht für mich nicht direkt zum Stuifen hoch. Ein Schild „Ho-Chi-Minh Pfad von KM28-30“ lässt nichts Entspanntes vermuten. Trailig wird der Berg umrundet, um am Ende dann doch mühevoll erklommen zu werden.

Wieder geht es anschließend steil den Berg runter. Ich denke, jetzt ist es mit dem Bergauflaufen endlich vorbei. Der Veranstalter dachte anderes. Er schickt uns Richtung Wissgoldingen noch über einen Skihang nach oben. Eine junge Dame überholt mich und fragt, ob es mir gut geht? Zufall? Aber genau danach war es ziemlich vorbei mit der lauftechnischen Herrlichkeit.

Die letzten 10 KM waren gespickt mit ein paar giftigen Anstiegen und obwohl weitgehend leicht abfallend, musste ich oft weiter gehen. Walking&Running Intervall-Erfahrung zahlt sich aus und so kamen die Krämpfe erst pünktlich 20 Meter nach dem Zielstrich. Im Gegensatz zum einen oder anderen konnte ich aber wieder selber aufstehen und mich an den motivierenden Worten von Robert Pöttger und Rolf Schwarz erfreuen. Beide kennen den Alb Marathon und seine Tücken.

Fazit: Es war ein genialer Lauftag, die Strecke superschön, die erste Hälfte sehr kurzweilig und perfekt. Auf der zweiten Hälfte habe ich im fortgeschrittenen Laufalter Lehrgeld bezahlt, welches ich in 2023 wieder abheben werde! Für uns Rems-Murr-Ultra Läufer:innen ist der Alb Marathon ein absolutes Muss. Vielen Dank an die Veranstalter und die vielen gutgelaunten Helfer:innen. 😊



Ergebnisse:

25 km (266 Teilnehmende)

148. Ralf Frey 2:43:03 12. AK M55

50 KM (216 Teilnehmende)

83. Werner Weber 5:30:53 4. AK M60



Link: <https://www.albmarathon.de/>