

## 2. Remsecker Waldlauf - Fangopackung inklusive

### 01. Oktober 2022

Ein Bericht von Helmut Brock

Der Regen hörte pünktlich gegen 13 Uhr auf. Es blieb noch eine gute Stunde bis zum Start. Was mich erwartete, war klar:

- 2 Runden mit je 2,5km im Hochdorfer Wald
- 5 km alles geben was an Tempo möglich ist
- 5 km aufgeweichter Waldboden

Dass dieser Lauf anders sein würde als die vielen Straßenläufe, die ich absolviert habe, wurde schon am Start klar. 10 junge Läufer drängelten sich auf der Startlinie. Dahinter: nichts. Dezent hielt sich der Läuferblock im Hintergrund und ich stand im Niemandsland.

Dann fiel der Starschuss. Ungefähr 100 m hatte das Läuferfeld um sich zu sortieren, dann bog die Strecke auf den ersten Single-Trail ein. Und "Single" ist wörtlich zu nehmen. Überholen war nicht möglich. Hier zeigte sich auch sofort, dass dieser Lauf nicht nur anstrengend sein sondern auch hohe Anforderung an Koordination und Konzentration stellen würde. Viele Wurzeln und der matschige, rutschige Boden machten das Laufen schwer und riskant.

Tatsächlich kam mir bereits nach 1 km das Sanitätsfahrrad entgegen, Blaulicht am Lenker und Sanitäter im Sattel. Anders wäre auch ein Erste Hilfe Einsatz auf dieser Strecke nicht möglich gewesen.

Bei trockenen Verhältnissen wäre die Treppe am Ende der Runde das einzige echte Hindernis gewesen. Nach dem Regen wurden aber die leicht schräg abfallende Hangpassage und jede Kurve durch die vom Traktor aufgewühlte Erde zur echten Herausforderung. „Gefährliche Kurve!“ wird einem Läufer sonst nie vom Streckenposten zugerufen. Der Aufzählung kann ich noch die rutschigen Holzbohlen-Brücken und den kleinen Hang mit dem Schild „Gefährliches Gefälle!“ hinzufügen.

All das führte dazu, dass ich für die Strecke länger brauchte, als ich mir vorgenommen hatte. Außerdem wurden in der zweiten Runde die Beine schwer, was sicher nur an den Matschklumpen lag, die schließlich wie Blei an meinen Schuhen hingen. Und nicht nur dort, wie sich unter der Dusche zeigte.

Die Temperatur der Dusche war übrigens rechtzeitig zum 1. Oktober zur Energieeinsparung auf knapp 20 Grad reduziert worden. Der Vorteil: Das übliche Gedränge in der Umkleide entfiel.

#### **Fazit:**

Der Remsecker Waldlauf ist eine läuferische Herausforderung, aber schön und eine echte Abwechslung zu den Straßenläufen. Und gut organisiert – von der Startnummernausgabe bis zur Taschenabgabe. Ein großes Lob an die Organisatoren.

#### **Ergebnis 5km Lauf (75 Finisher)**

21. Helmut Brock                      25:57