

## 20. schwäbischer alb marathon am 23.10.2010

der alb marathon ist ein 50 km langer rundkurs mit ca.1070 hm der über die drei kaiserberge, dem hohenstaufen, rechberg und dem stuifen führt. die weithin sichtbaren, zwischen göppingen und schwäbisch gmünd gelegenen sogenannten zeugenberge der schwäbischen alb, verdanken dem königs- und kaisergeschlecht der staufer ihren namen.



schwäbisch gmünd, start und zielort des laufes, ist seit 1956 grosse kreisstadt. fachwerkshaus reiht sich an fachwerkshaus, allesamt giebelständig, manche sind bis zur unkenntlichkeit umgebaut. bestimmende mitte der kleinstadt ist das heiligenkreuzer münster.

am vorabend des laufes regnete es. der historische marktplatz war wie leergefegt. nur hie und da huschte ein läufer zum nur wenige schritte entfernten prediger, das ehemalige kloster der prediger mönche, das heute als kulturzentrum genutzt wird und räumlich organisatorische drehscheibe des laufes ist.



am samstag morgen luckte zwar die sonne hinter den nebelwolken hervor, die quecksilbersäule schaffte es aber kaum über die nullgrad marke hinauszukriechen. haube und handschuhe? vielleicht noch eine lange hose überziehen. wir sind im winter angekommen dachte ich, als ich nach dem frühstück meine sieben sachen zusammenklaubte um mich wetterfest zu machen. ausserdem wollte die bettwärme nicht aus meinen gliedern weichen. nachdem ich die dritte schicht angezogen hatte überlegte ich es mir doch anders und fing nochmal von vorne an. mit einer schicht weniger, allerdings kamen dann wieder die haube (mütze) und die handschuhe ins spiel.....

die vorgerückte stunde, es war noch eine halbe stunde bis zum start, traf die entscheidung der bekleidung. am marktplatz, der nur eine gasse vom hotel entfernt liegt, versuchte ich mich an einem aufwärmprogramm: ich trabte einige male vor der startlinie auf und ab, musste mich äusserst lange am dixie blue anstellen, danach schon etwas hektisch geworden zog ich die oberste schicht (hose und jacke) aus und drückte sie susanne in die hand.

genug. genug. kaum war die uhr auf null gestellt, hörte ich den platzsprecher von zehn auf eins herunterzählen. durch die stadt gings hinaus, aufwärmen und einrollen waren angesagt, - hätte ich doch meine handschuhe anbehalten - einige kurze steigungen zum munter werden, bevor es kurz vor wäschebeuren zur sache ging. der aufstieg auf den hohenstufen. beinahe eine stunde war ich unterwegs als die atemwolken unsichtbar geworden war. ein vorsichtiger blick hinüber zu einem mitläufer bestätigte meinen verdacht des leichten temperaturanstieges, was das zurücklegen der steil aufwärtsführenden kilometer, es gab es ja genug davon, um einges erleichterte. am weg hinüber zum rechberg schlüpfte ich doch tatsächlich aus der letzten wärmenden schicht.



auf den rechberg folgte der stuifen, einmal rundherum, einen trink geschnappt und abwärts gings, hinüber zur reiterleskapelle, dem vierten und letzten steilen anstieg.

unmittelbar vor waldstetten, ich war schon am weg zum ziel, wurde ich in meinem lauf von akut auftauchenden krämpfen abrupt gestoppt. wie es mir gelungen ist, wieder fahrt aufzunehmen und nahezu schmerzfrei weiter zu rennen, dafür habe ich keine plausible erklärung. jedenfalls, drückte mir susanne an der nächsten verpflegungsstation drei salztabletten in die hand, die ich mit einem wasser cola iso gemisch hinunter spülte. das blubbern meines vollen bauches war am marktplatz zu hören.

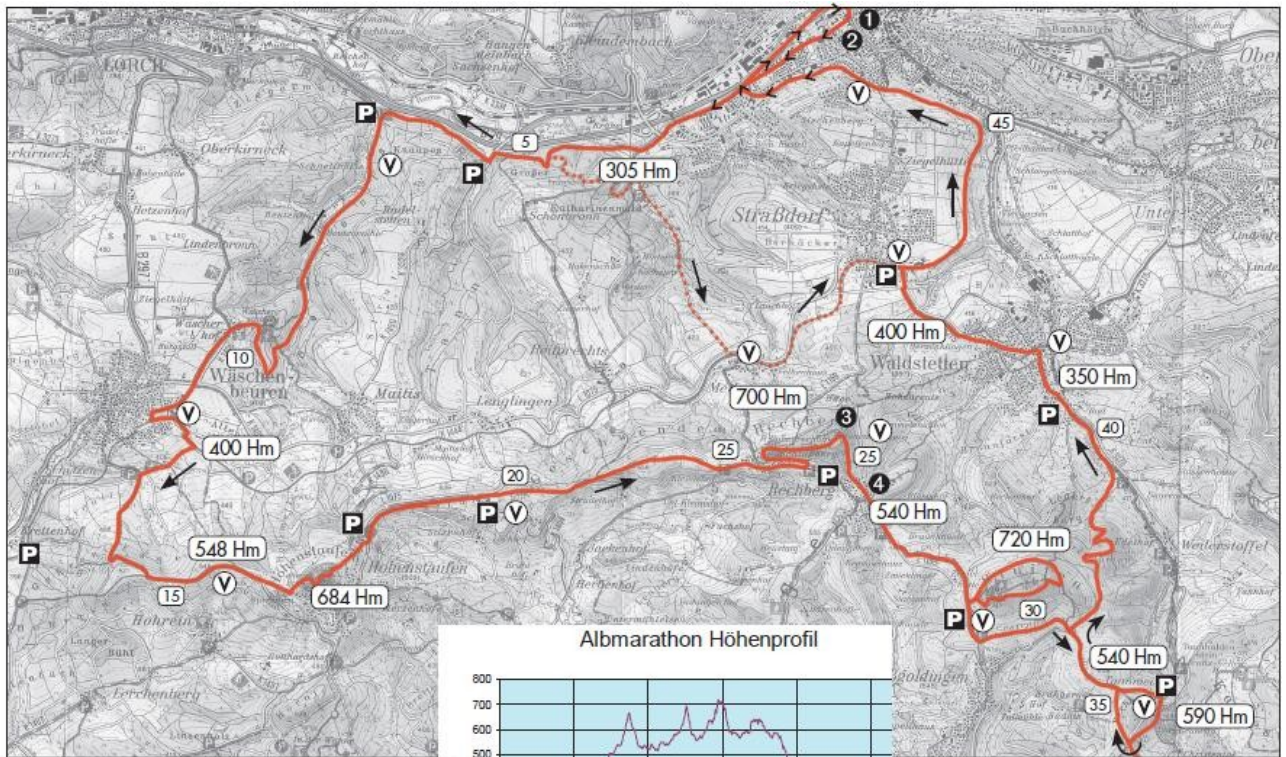
ein paar kilometer mehr training am berg hätten mir nicht geschadet. ja, ja der pfänder erhebt sich vor der haustüre.....das nächste mal, dachte ich beim überqueren der ziellinie.

wie ging das rennen aus? der altmeister jürgen wieser gewann zum 11. mal, dorothea frei lief neuen streckenrekord und 501 läuferinnen überquerten die zielinie und wer genaueres wissen will kann hier nachlesen:

[http://www.abavent.com/abavent2/ergebnisdienst/commonresult/result\\_viewlist.php?event\\_up=albmarathon2010&action\\_up=filter](http://www.abavent.com/abavent2/ergebnisdienst/commonresult/result_viewlist.php?event_up=albmarathon2010&action_up=filter)

<http://www.albmarathon.de/>

ich erreichte nach 4:17 als 39. in der gesamtwertung und als 10. in der m45 das ziel.



- 1 Start Marktplatz
- 2 Wettkampfbereich/Ziel 50 km/Ziel Walking
- 3 Ziel 25 km
- 4 Busabfahrt Bezirksamt Rechberg



Strecke 50 km ———  
 18 km abweichende Walkingstrecke - - - -  
 Verpflegungsstellen (V)  
 Parkplätze (P)

peter matzalik november 2010