

# Schwäbische Alb Marathon

Von Brigitte Rodenbeck und Ernst Riemann

Der Lauf ist zugleich der letzte Wertungslauf im Europacup der Ultramarathons – 50 km die es in sich haben. Die Teilnehmer lernen die besonderen Schönheiten der Schwäbischen Alb kennen, wenn sie den Blick nicht nur auf den Boden gerichtet haben, besonders am Hohenstaufen und Hohenrechberg kann man eine weite Sicht genießen. Dafür muss man allerdings gehörig etwas leisten, denn insgesamt sind 1100 Höhenmeter aufwärts zu bewältigen. 700 Teilnehmer waren für die 50-km-Strecke am Start, zudem die Starter für den 25-km-Lauf und die 30 km Walkingstrecke und die Staffel. Um 10.30 Uhr war auf dem Marktplatz ganz schön was los, als die Teilnehmer mit Blasmusik und warmen Worten des Bürgermeisters losgeschickt wurden.

Die Laufstrecke besteht zum größten Teil aus Teerwegen, auch gut zu laufenden Forstwegen, die Liebhaber von Wurzeln, Schotter und Schlamm kommen lediglich beim Aufstieg zum Stuißen auf ihre Kosten. Wir bereuten es nicht, unsere Straßenlaufschuhe gewählt zu haben; sogar das schnelle Bergablaufen war bei diesem Untergrund möglich. Die Steigungen sind jedoch so heftig, dass fast alle Teilnehmer zum Gehen gezwungen werden. Ausreichendes Training im Gelände ist hier zwingend Voraussetzung, will man kein erhöhtes Verletzungsrisiko eingehen.

Die Versorgung an der Strecke genügt höchsten Ansprüchen. Man kann sich sogar eigene Verpflegung zu den Versorgungspunkten bringen lassen. Diese werden zudem stets 200 Meter vorher mit einem Hinweisschild angekündigt. Die klare und regelmäßige Kilometerzählung an der Strecke ermöglicht eine sichere Kontrolle der eigenen Renneinteilung.

Die Bewältigung der Strecke muss auch ängstliche Gemüter nicht schrecken, da man 7 ½ Stunden Zeit dafür bekommt. Was leider auch dazu führt, dass alle auf die Siegerehrung warten müssen, bis auch der letzte im Ziel ist. Folglich waren einige Sieger der Altersklassen, besonders wenn sie einen weiten Heimweg hatten, zur Ehrung nicht mehr anwesend.

Die Organisation war insgesamt sehr gut. Die Anmeldung, Marathonmesse, Massageangebot und Duschen waren in einer Großturnhalle, die Siegerehrung und die Verpflegung in einer unmittelbar benachbarten Turnhalle untergebracht. Nur die Parkplätze waren recht knapp, die Polizei drückte jedoch beide Augen zu und war hilfreich, was der Veranstaltung angemessen war. Wer sich für eine Teilnahme interessiert, nutzt am besten das Internet unter [albmarathon.de](http://albmarathon.de). Die 25 Euro Startgebühr bei rechtzeitiger Anmeldung sind sicher angemessen. Wir kommen sicher einmal wieder.