

21. Albmarathon in Schwäbisch Gmünd und Wertungslauf zum Europacup Ultramarathon

22. Oktober 2011

Ein Bericht vom Frank Killian



Die Uhren wurden um 10.00 Uhr zum Start auf Null gesetzt, die Temperaturen waren schon auf Null Grad. Die erste Frage zum Start war für Ralf, der die 50 km angehen wollte, und Jens in der 25 km Powerwalking Distanz: welche Kleidung wird die Richtige sein? Ein Blick zu den anderen Startern gab wenig Aufschluss: die einen mit kurzer Hose und Träger-Shirt, die anderen hatten lange Hosen und 3fach Oberteile, Handschuhe und Mütze an. Also musste ein Mittelweg gefunden werden.

Immerhin mussten in der 50 km Distanz 1070 HM und in der 25 km Distanz 780 HM bewältigt werden. Der Start verlief gut. Jens schloss sich einer Gruppe an, und ging konstant im 3er Pulk

die 25km an. Auf dem letzten Kilometer musste er nochmal alles geben, dem Hohenrechberg hoch, 1km lang mit enormer Steigung. In einer Klassezeit von 3:18:01 Std. kam er als gesamt 6. in das Ziel.

Für Ralf war es sein erster Wettkampf über die 50 km. Bedenken hatte er wegen den vielen Steigungen. Aber seine Trainingsvorbereitung war hervorragend und an verschiedenen Stationen erwartete ihn sein Betreuer, der mit Hilfe des Organisationsteams Manfred und Egon zur richtigen Zeit an den Stationen stand.

Ab KM 6 der erste Anstieg, 4 km hoch erst leicht ansteigend und danach wurde es steiler. Durchgangszeit bei km 11 war 59:54 min. Im lockeren Schritt, noch lächelnd, lief er weiter bis KM 20, dort spannten sich seine Gesichtszüge schon leicht an, denn er wusste, es kommen bald noch



Steigungen die er, wie Jens auch hinauf musste. Ralf bog bei KM 24 von der Hauptstraße, auf einen schmalen Pfad, der den Berg hinaufführte, ab. Nicht wie die meisten seiner Mitläufer, die dort vom Lauf- in den Gehschritt übergingen, nahm er den Anstieg im zügigen Laufschrift und konnte einige Plätze gutmachen. Auf dem Hohenrechberg wurde dann seine Durchgangszeit bei KM 25 mit 2:21:32 Std gestoppt. Nach kurzer Stärkung ging die Laufstrecke auf der anderen Seite wieder hinab. Bei KM 40 kam Ralf lächelnd aber mit dem Kommentar: „so langsam reicht es“ durch. Dann ging es nach Schwäbisch Gmünd auf die letzten km flach in Richtung Ziel.

Im Zielbereich herrschte tolle Stimmung und Ralf wurde in einer tollen Zeit von 4:53:31Std nach 50 km gestoppt und platzierte sich somit im vorderen Drittel des Feldes.

Ergebnisse

Jens Fermerling 3:28:01 Std Gesamtplatz 6.

Ralf Frey 4:53:31 Std Altersklasse Platz 40.

