

## Rechberglauf - Nur die harten kommen in den Garten

27. Oktober 2012

Ein Bericht von Matthias Schell



### **Montag 22.10.2012**

13 Uhr: Sonnig 20 Grad. Es schien eine gute Idee sich für den Rechberglauf über 25 km (das ist der halbe Albmarathon in Schwäbisch Gmünd) anzumelden.

### **Freitag 26.10.2012**

20 Uhr: Der Wetterbericht meldet 100 % Niederschlagswahrscheinlichkeit und eine Kaltfront. War wohl doch keine so gute Idee mit der Anmeldung, schreit mein innerer Schweinehund.

### **Samstag 27.10.2012**

7.30 Uhr: Der Blick aus dem Fenster zeigt Regen. Erst mal frühstücken.

7.50 Uhr: Jetzt sind die Dächer plötzlich weiß. Schnee im Oktober! Der früheste Wintereinbruch in den letzten 30 Jahren, sagt das Radio. Also den Schweinehund ignorieren, die Winterkleidung an und ab ins Auto. Gut, dass ich den Titel der Rems-Zeitung vom Folgetag noch nicht kannte: "Wintereinbruch verwandelt Albmarathon in ein außergewöhnliches Wintersportevent".

<http://remszeitung.de/2012/10/28/wintereinbruch-verwandelte-den-albmarathon-in-ein-aussergewoehnliches-wintersportevent/>

9.50 Uhr: Wechselkleidung für den Rechberg abgeben und raus an den Start. Dort treffe ich "Lionheart" Bittel mit seinem Team, den Typ mit dem Cowboyhut wieder, den ich schon letztes Jahr beim EBM Papst etliche Kilometer begleiten durfte. Dieser schießt noch ein Foto für seinen Bericht mit Jürgen von den Beinsteinern, der auch nicht vom Laufen abzuhalten war. Am Start sind auch 2 Läufer mit Huskies. Den Schlitten für die Hunde sehe ich aber nicht.

10 Uhr: Pünktlicher Start bei 2 Grad und Schneeregen. Die ersten Kilometer sind recht angenehm, flache Strecke und nicht zu kalt, zumindest wenn man lange Hosen anhat. Das Tempo ist gemäßigt und so kann man das Läuferlatein der Ultras aufschnappen: ...das ist mein 5. Marathon in 6 Wochen... vor 3 Jahren hab ich Joey Kelly überholt... Die Laune beim Weg durch den Wald ist also bestens.

Ab KM 8 fängt der Anstieg auf die Alb an, nicht zu steil, so das alles im grünen Bereich liegt. So langsam bleibt der Schnee auf den Wiesen liegen. Der Herbst war wohl extrem kurz dieses Jahr. Beim Wäscherschloss am Wäschlerhof der Gemeinde Wäschenbeuren bleibt der Schnee auch auf der Straße liegen. Nasse Füße machen doch nichts. Dafür ist es hier wieder flach, was die Sache etwas erleichtert. Kurz darauf dann der Anstieg in Richtung Hohenstufen. Ich überhole viele, die schon locker marschieren. Sind die schon schlapp oder wissen die Ultras im Gegensatz zu mir einfach die Kräfte einzuteilen?? Das Schneetreiben wird dichter. Der Schafherde nebenan macht das nicht aus: weißer Schnee auf weißem Fell. Direkt daneben vergnügen sich die Kids mit Ihrem Poporutscher den Berg hinunter. Es ist tatsächlich tiefster Winter.

Joggenderweise schaffe ich es bis kurz vor die Verpflegungsstelle. Ich stürze mich auf den heißen Tee zum Aufwärmen. Das Weißbrot mit Schneebeleg bekommt mir dagegen nicht so gut. Die Leute vom Verpflegungsservice machen einen tollen Job. Dann biegt der Weg nach links in eine Wiese mit steilem Anstieg ab. Zu steil zum Laufen und sehr matschig und rutschig. Ich sollte mal über die Anschaffung von Trailrunning-Schuhen nachdenken. Die haben nämlich Profil im Gegensatz zu meinen Latschen. So schleppe ich mich im Skaterschritt wie ein Skilangläufer die Wiese hinauf bis ich wieder festen Boden unter den Füßen habe. Immerhin ist der Hohenstaufen-Gipfel nahe. Auf dem schmierigen Waldweg geht's weiter bergauf. Bisher hatte ich profiliertere Wettkampfstrecken immer etwas gemieden. Jetzt weiß ich auch, warum. 780 Höhenmeter insgesamt. Ich muss verrückt sein.

12 Uhr: Die Durchlaufkontrolle auf dem Hohenstaufen erfolgt nicht per Zeitmesschip, sondern per Video, verkündet ein Schild. Also Startnummer deutlich sichtbar machen. Aber immerhin ist der erste Gipfel geschafft. Runter geht's aber auch nicht wesentlich besser. Bergab wird's eine Rutschpartie auf dem seifigen Untergrund. Wenn ich den Poporutscher der Kids hätte, wäre ich schneller unten. Immerhin ging's auch den Profis nicht besser:

<http://www.gmuender-tagespost.de/639048/>

Endlich unten macht sich die Übersäuerung der Waden unangenehm bemerkbar. Aber mit festem Boden unter den Füßen kann ich mir das wieder rauslaufen. Dafür geht's über ein sehr windiges Feld. Das Schneetreiben wird wieder stärker. Es wird mir zum ersten Mal etwas kalt. Meine Laufuhr hat sich selbständig in einen anderen Modus verabschiedet. Dasselbe gilt auch für mich: nur sicher und gesund ankommen. Vor mir haut's einen Mitläufer unschön aufs Gesäß. Er rappelt sich auf und läuft weiter.

Ein Stück weiter treffe ich Kati vom Fellbacher 6 h - Lauf und habe ein wenig Ablenkung bei einem kurzen Plausch. Wer den K78 hinter sich hat, der ist hier nicht klein zu kriegen. Das 20 km - Schild und der Proviant der letzten Verpflegungsstelle bauen mich zusätzlich auf. Von wegen Coke bei 3 Grad. Es hatte Minusgrade. Endlich kommt das Dorf Rechberg in Sicht. Beim gleichnamigen Gipfel konnte von Sicht allerdings nicht die Rede sein. Der war nämlich nicht sichtbar. Kurz nach Beginn des Schlussanstiegs warten 2 Kids mit dem Plakat: "Ihr hattet doch fürs Laufen bezahlt, nicht fürs Gehen." Ich muss grinsen und beschließe zum Trotz den letzten steilen Kilometer bergauf ganz locker zu gehen. Mehr muss heute nicht sein.

12:55 Uhr: Nach knapp 3 h endlich im Ziel konnte ich mich mit Tee etwas aufwärmen. Den angebotenen Glühwein für 2 Euro von der Gaststätte nebenan ließ ich dagegen stehen. Die Wechselkleidung ist da. Schnell im zugigen Freiluftzelt ein paar trockene Klamotten angezogen. Der Abstieg vom Rechberg gestaltet sich allerdings noch einmal schwierig. Vorsichtig am Handlauf entlangastend, Schritt für Schritt den rutschigen Weg hinunter. Hinter mir flucht eine Französin: "Catastrophe". Die hatte auch noch 25 km vor sich. Da hätte ich auch geflucht. Der gut geheizte Bus zur Rückfahrt nach Schwäbisch Gmünd taut mich wieder etwas auf.

15 Uhr: Hohenacker. Badewanne. Wassertemperatur 34 Grad. Das Leben ist schön.

