

16. Heilbronner Trollinger Marathon - Gegrillt, wie die halben Hähnchen

08. Mai 2016

ein Bericht von Werner Weber



Normal sollte sich jeder richtig freuen, wenn ein tolles Wetter am Wochenende angesagt ist. Diese Freude ist aber deutlich eingeschränkt, wenn der mit Höhenmetern gespickte Trolli ansteht. Um 8:45 bei schon 20 Grad setzte sich das motivierte Läuferfeld für den Marathon in Bewegung. Darunter auch Lucia, Ralf und ich. Heidi konzentrierte sich ab 10:20 auf den Halbmarathon mit ihren Unterländer Freunden Karin & Reiner.

Die Trolli Strecke hat es durchaus in sich, da es nur auf wenigen Kilometern wirklich eben durch das Gelände geht. Die ersten 3 km sind noch entspannt, langsam beginnt dann die Strecke sich nach Flein leicht hochzuhangeln. Bis nach Talheim muss die

erste "Bergwertung" bestanden werden, leider geht es oben in den Weinbergen nach Talheim auch gleich wieder steil hinab.

Schade, dachte ich. Bei KM11 gibt es gleich noch einen kleineren heftigen Anstieg. Die Sportler genießen es durchaus, wenn es nun bis ins schöne Laufen eher etwas bergab geht. Bis hier waren wir alle noch in entspannter Verfassung. Von Laufen KM 15 bis Meimsheim KM21 geht es leicht und noch verträglich bergauf. Lucia, Ralf und ich kamen jeweils bis zur "Halbzeit" sehr gut durch.

Die zweite Hälfte hat es dann aber durchaus in sich. Bis Dürrenzimmern KM25 und weiter bis kurz vor Neipperg KM30 geht es auf relativ einsamen und absolut schattenfreien Landstraßen bei Gegenwind leicht bergauf. Anschließend geht es durch die Weinberge idyllisch und dem Motto entsprechend bis Nordheim KM36 weiter. Langsam aber sehr sicher setzte uns die Hitze zunehmend zu und die heftige Steigung am Ende von Nordheim zog die letzten Körner aus den überhitzten Körpern. In Klingenberg bei KM38 treffen schließlich die müden Marathoni auf die hochmotivierten Halbmarathoni (KM17). Die letzten 4 km werden nun gemeinsam "bekämpft".

Der 3:30 Ballonläufer, der mit einem mächtigen Windsegel an mir vorbeilief, konnte einem richtig leid tun! Bei all dem Wind auch noch das große Segel mitzuschleppen gebührt großen Respekt. Leider sagte der Ballonläufer mir, dass er nicht mit 3:30 ins Ziel kommen würde, sondern deutlich später, damit war meine Bingozeit von 3:31 extrem gefährdet. Auf den letzten 3 km brauchte es dann alles (in Worten a-l-l-e-s) um die Zeit noch zu schaffen. Mit locker ins Ziel kommen war da nichts mehr, gut 14 Sekunden Reserve gab es am Ende noch. ;-)

Lucia war da schon deutlich entspannter und schaffte sogar den erfolgreichen 4. Platz in ihrer Altersklasse, Gratulation! Ralf beschloss bei der Hitze nichts zu riskieren und reduzierte vernünftigerweise sein normales Tempo an diesem Tag deutlich. Heidi lief mit ihren Freunden durch und hatte an diesem Tag die Zeit auch weniger im Blick.

Bei herrlichem Sonnenschein (jetzt war die Wärme durchaus willkommen) kann man/frau es im Heilbronner Stadion sehr gut aushalten. Die Veranstalter hatten alles bestens organisiert und an Getränken im Ziel mangelte es nicht. Das haben wir noch ausgiebig ausgenutzt und anschließend noch bei den "running bakers" leckeren Kaffee und Erdbeertorte geschlemmt.





Peter war mit seinen run2gether Läufern unterwegs, die erwartungsgemäß ihre HM-Wertungen (m/w) deutlich mit jeweiligem Streckenrekord gewonnen haben. Entsprechend war Organisator Peter auch sehr mit dem Ablauf beim Trollinger zufrieden. Da die Ersten ihrem Gewicht entsprechend pro kg/einen Liter Rotwein bekommen, freuen sich die netten TSV-Gastgeber der run2gether Läufer von dieser Woche sicher über eine Naturalspende :-)

Fazit: Der Trolli war wieder klasse, die Temperaturen zwar extrem, die Organisation und Logistik mit vielen

Wasserstationen perfekt. Der 07.05.2017 ist schon vorgemerkt, dann gerne auch mit ein paar Wolken.



Ergebnisse

Halbmarathon

405. Heidi Dierolf 02:11:40 60. AK W45

Marathon

296. Ralf Frey 04:18:06 54. AK M50

21. Lucia Kurfeß 03:57:01 4. AK W45

78. Werner Weber 03:31:46 14. AK M50