

31. Steinenberger Waldlauf - Heißer Berglauf für motivierte Berglauf-Anfänger

10. Juli 2016

Ein Bericht von Werner Weber

Kurz entschlossen fuhr ich nach Steinenberg, um mal wieder einen Halbmarathon mit Höhenmetern zu absolvieren. Zu meiner Freude waren Rolf und Klaus auch am Start. Zum ersten mal in meinem Läuferleben nadelte ich mir eine weiße Nummer auf schwarzem Hintergrund an das blaue TSV-Trikot. Zum Nachdenken, ob das Omen gut oder schlecht sei, blieb keine Zeit. Ralph Steinemann, unser unermüdlicher Sportfotograf der Waiblinger Zeitung, schleppte noch ein wenig müde schon seine große Leiter ans Ende der Startstraße. Das gibt noch dynamischere Bilder und schon ging es pünktlich um 9:00 Uhr los.

Langsam anlaufen war das Motto von uns Dreien. Rolf hatte über 1000 HM von gestern in den Knochen und Klaus sah das Ganze als schnellen Trainingslauf. Ich selber liebäugelte mit einer neuen Bingo-Zeit (Zeit, die ich noch nie gelaufen bin). Für einen bekennenden Flachlandläufer, waren die ersten 6 km nicht die pure Laflust. 300 HM sind zu bewältigen und kaum hat man sich erholt, geht es von KM 9-11 gleich wieder ordentlich das schwäbische "Waldgebirge" hoch. Die gute Nachricht, ab KM 13 kommen dann nur noch leichte Steigungen. Von da an konnten wir es dann locker bergab "rollen" lassen.

Das Gesamtergebnis war überzeugend. Rolf wurde 1. AK60, Klaus 2. AK60 und ich schaffte eine neue Bingo-Zeit. Bei herrlichem Sonnenschein wurde dann noch eine Weile gefachsimpelt, bevor wir alle zufrieden von dannen zogen.

Fazit: Ein sehr familiärer und landschaftlich schöner Lauf. Die Strecke hat es mit 500m Aufstieg in sich und dieses Jahr war der Schotter auf den Waldwegen sehr grob und teilweise steinig. In Summe ist der Lauf aber auf jeden Fall empfehlenswert, auch bei knapp 20 Grad am Start und 30 Grad im Ziel!

Ergebnisse

5. Werner Weber	1:41:11	5. AK M50
17. Rolf Schwarz	1:44:27	1. AK M60
32. Klaus Dußler	1:50:52	2. AK M60