

Heidelberg – Trail Marathon – Herrlich, höher, härter

16. September 2018

Ein Bericht von Werner Weber



Vor dem Lauf: Der Lauf wurde uns von vielen Lauffreunden schon empfohlen und bei einer herrlichen Wettervorhersage kann man/frau Dinge auch mal spontan angehen. Heidi und ich fuhren frühzeitig, da noch nicht angemeldet, ins schöne Heidelberg. Das Parkhaus direkt unter dem Start war noch frei und auch zugänglich, ferner auch das Nachmelden innerhalb von wenigen Minuten geschehen. Somit hatten wir reichlich Zeit vor dem Start, um uns auf den Lauf mental und körperlich vorzubereiten. (Sollte sich jemand für den Lauf begeistern, frühzeitiges Anmelden reduziert die Kosten deutlich ☺).



Heidi war für den 30er gemeldet und ich für den Marathon. Ziel war es den Lauf einfach zu genießen und nicht vom Besenwagen überrollt zu werden. Das Feld der Trail-Läufer ist ohnehin entspannter als die Läufer vor einem Straßen-Marathon, weil am Ende die Zeit, außer für die Leistungs-/Treppläufer keine so große Rolle spielt. Es geht mehr darum sich an der Natur und der Aussicht zu erfreuen und vielleicht auch das eine oder andere nette Bild zu machen.

Die ersten 9 KM

Pünktlich um 11:00 fiel der Startschuss und das Feld zwängte sich durch die Altstadt, vorbei an den schönen Stadthäusern, in Richtung Alte Neckarbrücke. Beim Überqueren der Brücke wird man dann selber von viel asiatischem Publikum fotografiert. Am Neckar entlang hatte ich das Gefühl das wird ein entspannter Tag, bis bei KM2 schon die erste heftige Steigung in der Hirschgasse kommt. Irgendwie wurde mir da klar, dass die Gegend doch nicht so flach ist, wie ich immer dachte.



Steil geht es im nördlichen Teil von Heidelberg hoch zur Hölderlinanlage um anschließend bei herrlichem Ausblick dem Läufer die Chance zu geben sich wieder etwas zu erholen. Das wärt aber nicht lange, denn beim Philosophischen Garten geht es wieder weiter bergauf zur Heiligenberg Anlage. Die Thingstätte erinnert an das klassische griechische Amphitheater und konfrontiert die Läufer zum ersten Mal mit 178 „Stäffela“. Die Runde um den Heiligenberg ist sehr angenehm, bevor es das erste Mal richtig trailmäßig wird. Zitat des Veranstalters „es erwarten Euch zahlreiche, lange, verblockte und steile Trailpassagen“. Geschrieben sieht das immer lockerer aus, als es dann vor Ort wirklich ist ☺. Bei KM 7 kommt die erste Verpflegungsstation. Tipp für alle zukünftigen Teilnehmer, nehmt Verpflegung und vor allem Wasser mit, bei einem warmen Tag sind die Abstände zwischen den Verpflegungsstationen einfach zu groß.

Bei KM 9 trennen sich die Wege der 30er und Marathon Läufer, in dem die Marathonis eine zusätzliche Schleife vom 6km im Wald unterhalb des Hohen Nistler drehen. Kurz vor Weißer Stein kommen die Strecken dann wieder zusammen, aber 6km bedeuten einen Zeitversatz, der nicht mehr aufzuholen ist und so liefen Heidi und ich ab dort jeder sein eigenes Rennen.

Der mittlere Teil - KM 9 bis 36

Die zusätzliche Waldrunde hatte noch ein paar Höhenmeter und sehr schöne trailige Passagen, aber die meisten Höhenmeter sind bis KM12 bewältigt (...denkt man..). Vom Dossenheimer Kopf geht es auf sehr guten Feldwegen und nur wenigen Trailpassagen durch den Wald hinab Richtung Peterstal und an Ziegelhausen erst oben vorbei und am Schluss steil hinunter. Auf diesem Teil der Strecke freut sich das Läuferherz, da man sehr gut vorankommt und überwiegend im Wald von der heftigen Spätsommersonne verschont bleibt.



In Ziegelhausen kommt das Feld wieder am Neckar an, überquert die Neckarbrücke Richtung Süden um sich in Schlierbach, bei der üppigen Getränkestation auf die letzten 12 KM vorzubereiten. Beim 30 KM-Schild, welches den Slogan hatte „*de rescht machscht mit links*“, dachte ich so als Linkshänder, doch nicht so heftig wie gedacht und angekündigt. Gleich nach dem Schild ging es aber schon ordentlich hoch, immer oberhalb von Schlierbach Richtung Königstuhl. Langsam machten sich jetzt die Muskeln bemerkbar und irgendwie konnte es ja nicht ewig bergaufgehen, war meine Annahme. Weit gefehlt.

Bei KM34 wusste ich sofort, weshalb es immer gut ist sich mit Strecken im Vorfeld genauer zu beschäftigen. Weshalb? Der dynamische Antreiber an der Abzweigung zur Himmelsleiter schrie mich an „*Geb alles und rei dich zusammen jetzt geht es richtig los..*“, dabei sah die Treppe da noch nicht so schlimm aus.

Schon bei der 10. Stufe merkte ich jedoch, wie beide Waden um den „Aussetzbetrieb“ flehten. Das erste kleine Teilstück dieser unendlichen, mitleidlosen und schnur geraden Treppe hinauf zum Königstuhl zeigte

mir allzu deutlich die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit auf, aber nicht nur mir. Trotz Dehnen und Ausruhen, wollten die Beine einfach nicht mehr den Berg hinauf und der Kopf zeitweilig auch nicht mehr.

Ohne nach oben zu schauen, arbeitete ich mich dann auf/an der Treppe ab, bis das Zwischenziel der Königstuhl erreicht war. Der herrliche Ausblick ließ die vergangenen Minuten des Selbstzweifels sofort vergessen und mit der Sicherheit, dass es jetzt gut 6km nur noch bergab ging, konnte ich sehr gut leben.



Das Finale

Vom Königstuhl geht es unmittelbar auf steilen Trailpassagen ca. 2km bergab um dann auf Wanderwege überzugehen. Die letzten 2 Km läuft man vom Schloß herunter auf normalen Straßen durch Heidelberg und genießt die letzten Züge eines eindrucksvollen und schönen Wettkampfes.

In der Stadt gab es noch jede Menge Applaus und Unterstützung. Direkt durch ein Zelt hindurch ins Ziel laufen wir auch nicht alle Tage.



Fazit:

Super Lauf, bei genialem Wetter in einer tollen Landschaft und einer giftigen Himmelsleiter (.. aber wer will schon in die Hölle). Für alle die Bergläufe mit Trailpassagen mögen unbedingt zu empfehlen!



Ergebnis

30KM Lauf (eigentlich 31KM, 286 Teilnehmer)
Heidi Dierolf 4:06:26 – 7.AK45 – 247. Platz gesamt (58. W)

42KM (288 Teilnehmer)
Werner Weber 5:10:49 – 5.AK55 – 151. Platz (136. M)