

Treppensteigen am Königsstuhl – der Heidelberg Himmelsleiter Trail

06. Oktober 2019

Ein Bericht von Helmut Brock



Samstagabend 20:15

Der Wetterbericht kündigt für morgen Dauerregen an. Warum habe ich zugesagt mitzukommen?

Sonntagmorgen 6:30

Der Wecker klingelt. Keine Zeit mehr zum Nachdenken. Ein schnelles Frühstück, dann die Tasche mit den Laufsachen schnappen und auf geht's zum Treffpunkt am Neustädter Hallenbad. Dort werde ich absagen!

Sonntagmorgen 9:00

4 LäuferInnen und ein Läufer des Lauftreffs des TSV Neustadt fahren auf der Autobahn Richtung Heidelberg. Ziel: der Heidelberger Trail Marathon. So ein Blödsinn: 40 km bei 10 Grad und Regen. Vielleicht haben wir ja Stau und kommen zu spät zur Anmeldung.

Sonntagmorgen 10:29

Fahrt und Parkplatzsuche war problemlos. Noch 1 Minute bis zum Anmeldeschluss. Alle Läufer drängen sich hier in das Zelt auf dem Heidelberger Karlsplatz mit der Startnummernausgabe, denn draußen hat der Regen eingesetzt. Unter diesen Bedingungen entscheiden wir fünf uns für die kürzeste Variante: den 10km langen Himmelsleiter Trail. Das Personal an der Ausgabe ist entspannt. Jeder darf mitlaufen.

Sonntagmorgen 11:30

Der Startschuss hält durch die Heidelberger Altstadt und wir werden in den Regen entlassen. Bereits nach 100 m biegt die Strecke in einen steilen Fußpfad ein, der uns zum Schloss hoch führt. Aus Laufen wird Gehen. Unser Team teilt sich in Zweiergruppen auf. Kerstin stürmt vorneweg, dann laufen, pardon, gehen Christiane und ich gefolgt von Petra im Doppelpack. Oben im Schlossgarten angekommen, können wir unsere Beine wirbeln lassen, aber es ist ein kurzes Vergnügen. Direkt hinter dem Schloss beginnt sie, die Himmelsleiter. Es ist eine Treppe aus Natursteinen, welche in direkter Linie auf den 500 m hohen Königsstuhl führt.

Im Gänsemarsch klettern wir empor. Alle brav in einer Reihe, denn Überholen ist hier nicht möglich. Die Stufen sind zu uneben und sehr hoch. Große Läufer sind eindeutig im Vorteil. Gut, dass unser Lauftreff in den Weinbergen des Söhrenbergs und des Korber Kopfs trainiert. Einige Läufer vor uns

kommen ins Schnaufen, müssen stehenbleiben und uns vorbeilassen. Kerstin hat richtig Gas gegeben und ist aus dem Blickfeld verschwunden.

Von Zeit zu Zeit kreuzen wir einen Forstweg. Hier werden wir von eifrigen Streckenposten angefeuert, die darauf achten, dass wir nicht vom rechten Weg abkommen. Keine leichte Aufgabe bei diesem nasskalten Wetter. Und sie werden noch ein wenig ausharren müssen, denn die Marathonis und Ultra Läufer werden noch Stunden brauchen, bis sie hier vorbeikommen.

Für uns ist die Kraxelei nach ungefähr 45 Minuten vorbei. Vor uns steht eine reichhaltige Verpflegungsstation. Aber brauchen wir Verpflegung nach 4 km? Und steht die Verpflegungsstation nicht oben auf dem Königsstuhl? Wo ist die Aussicht? Ich laufe 50 m zurück bis zu einer kleinen Terrasse. Vier Münzfernrohre bieten hier ihre Dienste an, aber ich habe kein Kleingeld dabei und die 50 Meter Sichtweite, die der Nebel zulässt, schaffe ich noch mit bloßem Auge. Schade!

Sonntagmorgen 12:15

Ab jetzt geht es bergab. Der Wanderweg, den wir uns hinab stürzen, ist von der schwierigen Sorte. Überall ragen Wurzel und große Steine aus dem Untergrund. Das Laufen muss man mit Sprüngen mischen. Bloß nicht irgendwo hängenbleiben und stürzen! Der Nieselregen hat leider nicht aufgehört und erschwert die Sicht. Der Boden ist nass und rutschig. Auch die Läufer vor mir machen es mir schwer. Sie laufen im Zickzack um die größten Hindernisse herum. Auf welcher Seite kann ich überholen? Konzentration und Adrenalin haben ihren Maximalwert erreicht.

Auf der Hälfte bietet eine Steigung eine kurze Verschnaufpause und die Gelegenheit sich mit den Mitläufern zu unterhalten. Die beiden Frauen neben mir kommen aus Brasilien und Mexiko. Der große Sombrero, den sie trägt, ist bei dem Wetter sicher hilfreich. Überhaupt ist die Bandbreite bei der Bekleidung sehr groß. Das Team des Neustädter Lauftreffs hat sich für lange Hosen und warme Regenjacken entschieden. Am Start sah man aber durchaus auch den einen oder anderen Marathonläufer in Trägerhemd und kurzer Hose. Da friert man schon beim Anblick.

Jeder Wald hat mal ein Ende und wir haben wieder festen Boden unter den Füßen. Vorsichtig wird die Glätte des Asphaltspats ausprobiert. Er ist griffig genug für einen zügigen Lauf hinunter zum Schloss, durch den Schlossgarten und dann über die Pflastersteinstraße zum Ziel. Bevor sie den Zielbogen durchqueren können, müssen alle Läufer erst noch durch das Zelt mit den wartenden Fans. Hier können sie ihre schlammbedeckten Waden als Zeichen des Triumphs vorzeigen, dann dürfen sie die letzten Meter zum Ziel hinter sich bringen.

Sonntagmorgen 12:50

Zum Glück braucht man nach einem 10 km Lauf keine ausgiebige Zielverpflegung. Die Verpflegung war zwar gut, aber in unseren nassen Trikots fingen wir schnell an zu frieren. An dieser Stelle gebührt ein großes Lob den Helfern an der Strecke und im Ziel. Bei dem Wetter war es sicher keine leichte Aufgabe, auszuharren und anzufeuern.

Fazit:

Diesen Lauf muss ich im nächsten Jahr unbedingt wiederholen – vorausgesetzt das Wetter ist gut.

Ergebnisse (212 Finisher)

105.	Kerstin Schönherr	1:09:40	4. AK W40
106.	Helmut Brock	1:09:41	2. AK M60
143.	Christiane Dittrich	1:16:12	2. AK W55
172.	Petra Fink	1:21:25	2. AK W50
191.	Petra Schläfer	1:28:52	5. AK W55