

Altbach Berglauf – endlich ein richtiger Wettkampf

08. August 2020

Ein Bericht von Helmut Brock

Die Corona Zeit ist für uns Läufer zwiespältig. Einerseits sind Laufen, Walken und Joggen Sportarten, die im Freien und in Kleinstgruppen trainiert werden können. Jederzeit konnten wir hinaus und in Wald und Feld trainieren. Aber halt nur trainieren. Wettkämpfe waren und sind wegen der großen Ansammlung von Athleten und Zuschauern nicht möglich.

Die Veranstalter des Altbacher Berglauf Cups haben trotzdem versucht, einen Wettkampf möglich zu machen. Dabei kam ihnen zugute, dass der Altbacher Berglauf schon immer schon ein sehr spezieller Lauf war mit einem überschaubaren Teilnehmerfeld, sozusagen die Überbrückung des Sommerlochs für die Daheimgebliebenen.

Es ist ein Lauf für die heißen Tage. Deswegen findet er erst am frühen Abend statt und verläuft auf den schattigen Waldwegen des Schurwaldes. Aber er ist trotzdem eine Herausforderung. Gleich vom Start weg geht es vom Neckartal den Schurwald hoch – 3,5 km mit 250 Höhenmetern. Danach kommen 4 ebene Kilometer und dann läuft man die mühsam erklommenen Kilometer wieder hinab. Das klingt erholsam, ist es aber nicht. Wer sich bis hierhin verausgabt hat, hat auf der Gefällestrecke nicht mehr die Kraft für das hohe Tempo, mit dem hier die Läufer hinabstürzen.

Dieses Jahr traten vom Laufftreff des TSV Neustadt Wolfgang Morhard und Helmut Brock in Altbach an. Unser erster „echter“ Wettkampf in diesem Jahr! So waren wir zuerst einmal begierig zu sehen, wie der Veranstalter die Hygieneregeln gelöst hat. Mit 70 Startern und Starterinnen lag die Beteiligung im Rahmen der Vorjahre.

Anmeldung und Startunterlagen

Die Anmeldung erfolgte Online. Die Abholung der Startnummer verlief wie gewohnt: Gesichtsmaske, 1,5m Markierungen auf dem Boden (wie überall). Aber die Warteschlange war sehr kurz und das Prozedere sehr schnell: Namen nennen, Startgeld hinlegen, Startnummer entgegen nehmen und fertig.

Umkleiden und Duschen

Gab es nicht. Bei den gerade herrschenden Temperaturen war allerdings auch die Kleinstumkleide in Form eines Badetuchs durchaus ausreichend.

Toiletten

Gab es, allerdings mit der Einschränkung: Zutritt nur für eine Person. Seltsam: wo sonst immer hektisches Gedränge herrscht, war diesmal die große Einsamkeit. Woran lag es? Ich weiß es nicht. Vielleicht teilt man sich seine Zeit besser ein, wenn man weiß, dass es schwierig werden kann.

Start

Um den Hygieneregeln gerecht zu werden, wurde in Gruppen von höchstens 20 Personen gestartet. Jede Gruppe wurde im Abstand von 2 Minuten zur vorherigen auf die Strecke geschickt. Wolfgang und ich starteten in der Gruppe der 60 bis 75 jährigen, vor uns gingen die Frauen auf die Strecke und hinter uns folgten die 40 jährigen.

Auf dem Boden vor der Startlinie waren mit roter Farbe Punkte markiert, auf die sich die einzelnen Läufer stellen mussten. So ähnlich wie in der Formel 1, nur ohne Qualifying. Der 1,5m Abstand zwischen den Startern war so gegeben.

Das Verfahren bietet einige Vorteile. Zum einen hatte ich zum ersten Mal einen Überblick über die Konkurrenten in meiner Altersgruppe. Und die Startaufstellung war eine gemütliche Sache. Kein Gedränge, kein Geschubse, nur ein paar höfliche Diskussionen:

Wer möchte an die Pole Position? Ich würde aber lieber weiter nach hinten, sonst müsst ihr überholen. Ist der Punkt da vorne noch frei?

Zeitmessung

In Altbach wird noch handgestoppt und die Strecke (11km) hat kein Standardmaß. Da macht es nichts, wenn man Corona bedingt ein paar Meter mehr zur Startlinie hat.

Der Lauf

Der Corona Modus hat auch seine Vorteile. Durch die lockere Startaufstellung entfallen das übliche Gedränge und die Positionskämpfe nach dem Startschuss. Das Feld, d.h. die 15 Läufer haben sich bereits nach wenigen Metern sortiert und auseinandergezogen.

Ich stoße schon bald auf die langsamen Läufer der Gruppe vor uns, aber der Weg ist breit und lässt genügend Raum beim Überholen. Das gleiche gilt, als die Dreiergruppe aus dem Starterfeld hinter uns an mir vorbei zieht. Am besten sieht man es im Bereich der Wende. Das Läuferfeld hat sich auseinander gezogen und gleichmäßig über die Laufstrecke verteilt.

Außer den Sanitätern des Roten Kreuzes sind nur sehr wenige Wanderer und Zuschauer im Wald. Das ist schade. Die Anfeuerungen fehlen doch.

Der Lauf fühlt sich erstaunlich angenehm an. Im schattigen Wald ist es doch ein paar Grad kühler und die fehlende Sonne macht einen riesigen Unterschied. Anstrengend ist aber dann doch.

Das Ziel

Der Zieleinlauf ist wie jedes Jahr: mit letzter Kraft. Diesmal muss ich mich im Endspurt noch gegen einen „Jungspund“ wehren. Eigentlich sinnlos, weil er ja schon 2 Minuten auf meinen Startblock aufgeholt hat. Es macht trotzdem Spaß.

Der Tisch mit der Zielverpflegung, an dem man sich in den Vorjahren bedienen konnte, fehlt dieses Jahr. Dafür bekommt jeder Läufer einen Beutel mit einer Wasserflasche und Obst überreicht und verteilt sich dann im Zielbereich. Damit kann man leben.

Schade ist nur, dass die Siegerehrung auf ein Minimum beschränkt wird. Die sonst übliche Ehrung der Altersgruppen fällt aus.

Fazit

Es hat Spaß gemacht! Endlich mal wieder ein richtiger Wettkampf. Die Corona bedingten Änderungen hatten durchaus ihre positiven Seiten.

Ergebnisse

30. Helmut Brock	0:52:29	1. AK M60
48. Wolfgang Morhard	1:00:02	2. AK M70