

## 27. Stuttgart Halbmarathon – Corona-Leitlinien konform und nicht nur virtuell

28. Juni 2020

ein Bericht von Werner Weber



**Routine:** Wie jedes Jahr waren einige von uns TSV'lern für den Stuttgart Lauf angemeldet und nicht wirklich überrascht, als er im Vorfeld abgesagt wurde. Viele Läufe bieten virtuelle Varianten an, die bisher von den meisten von uns nicht genutzt wurden, weil wir zumeist über den Ausfall zu enttäuscht waren. Nach ein paar vor Ort Lauf-Absagen werden die Alternativen interessanter, so auch beim Stuttgart Lauf.

**Motivation:** Also beschlossen 10 von uns am Sonntag zumindest mal in gebührendem Abstand gemeinsam loszulaufen, um zu testen was wir nach teilweise 6-monatiger Wettkampf Abstinenz noch so draufhaben. Die Ergebnisse waren eindeutig positiv.

**Technik:** Schon beim Loslaufen zog sich das Feld auseinander, weil bei einigen die App noch wichtigen Input benötigte oder GPS und Mobile Daten sich verweigerten. Irgendwann nach 8:30 waren dann aber doch alle gestartet. Wie sich später herausstellte, kamen drei von uns ganz ohne App-Zeit und zwei weitere mit falschen Zeiten ins Ziel. Bei Betrachtung der Gesamtergebnisse am Abend darf man uns da fast noch als Technik affin und kundig bezeichnen. Von den 2000 Startern mussten mehr als die Hälfte manuell nachgetragen werden. Hier hat die Digitalisierung noch Verbesserungspotential und bestimmt auch die analogen Läufer/innen. 😊

**Wetter:** Eigentlich wollten wir um 8:00 starten, aber das digitale Regenradar half uns den richtigen Zeitslot ab 8:30 zu finden. Nach dem Regen, mit dem Regen und regenfrei im Ziel. Die 20 Grad plus Luftfeuchtigkeit machten vor allem den zweiten Teil des Rennens zu einem Lauf durch die „Waschküche“. Respekt vor den anderen HM-Teilnehmern an der Rems, welche sich einen späteren Start vorgenommen hatten. Jeder von uns brach auf den letzten Kilometern etwas ein, aber für ein bisher quasi wettkampffreies Jahr nur unwesentlich. Chapeau!



**Strecke:** Unser Routenguru Ralf hatte im Vorfeld die Strecke geplant und virtuell vermessen. Das praktische Ergebnis stimmte nicht unerwartet vollkommen mit dem virtuellen überein. Am Stihl Parkplatz ging es los: 600m in Richtung Waiblingen, um dann nach einer 180 Grad Wende Beschleunigung für den Weg Richtung Neckarrems aufzunehmen. Hinter der Stihl-Autobrücke ging es dann 5 km den Fahrradweg entlang und wieder zurück. Die Schleife zweimal und „schon“ sind 21,1km vorbei. Wir hatten Glück, es war sehr wenig los und kaum Radfahrer unterwegs!

**Verpflegung:** Da Elke leider nicht mitlaufen konnte, aber auf jeden Fall dabei sein wollte, wurde uns eine tolle Böllmann-Verköstigung an der Vogelmühle zuteil. Manche Zeit wäre wohl noch schneller gewesen, hätte der Lauftisch mit seinen Gaben nicht dort gestanden. Niemand musste dehydrieren oder mit leerem Kohlehydrat Speicher laufen. Nochmals vielen Dank, Elke!



**Fans:** Rolf und Karin haben sich auch auf die Strecke gewagt und für kurzweilige Zwischenunterhaltung gesorgt. Sanne und Timo ließen es sich nicht nehmen am Wegesrand die Welle zu rocken. Nicht die Anzahl der Fans ist wichtig, aber ihr positiver Zuspruch! Peter lief Teilstücke mit uns und sorgte so für Unterstützung und Abwechslung.



**Der Lauf:** Gleich nach dem Start sortierte sich das Feld fast schon in die finale Reihenfolge ein. Gut, wir kennen uns alle halt auch recht lange 😊. Erstaunlich war, dass eine Strecke, die jeder von uns schon oft gelaufen ist, aber noch nie gerannt, sich viel hügeliger und anspruchsvoller anfühlt als erwartet. Bisher dachte ich, an der Rems entlang ist die flache Option. Seit heute ist klar: ganz so flach ist es irgendwie doch nicht. In Summe waren es 120 Höhenmeter.

**Eindruck:** Mein erster virtueller Lauf war viel besser als erwartet, weil wir uns gegenseitig angespornt haben und damit jeder ein klein wenig mehr Körner investiert hat, als wenn er für sich ganz allein gelaufen wäre. Es hat sich komplett wie ein „richtiger“ Wettkampf angefühlt und war damit das lauftechnische Highlight seit März.



**Regeneration:** Ein wesentlicher Unterschied zu den Halbmarathons im Jahr 2019 bestand in der Regeneration. Während letztes Jahr ein Marathon ein bis zwei Tage in den Beinen hin, konnte dieser Grad an Mattheit jetzt schon locker auf der halben Distanz erreicht werden. Der Sonntagnachmittag gestaltete sich somit für viele von uns kurzweilig, weil kaum mehr wahrgenommen und die Treppen am Montag fühlten sich auch irgendwie anders an. 😊

**Fazit:** Es hat allen sehr viel Spaß gemacht, kann aber einen „richtigen“ Wettkampf nicht ersetzen. Dennoch ist es eine gute Alternative, um an seiner Tempohärte zu arbeiten, die irgendwann auch mal wieder Auge in Auge gebraucht werden wird. Es war ein optimaler Lauftag unter den aktuellen suboptimalen Bedingungen.

### Ergebnisse

683.	Dirk Weigand	02:16:47	75. AK M50
189.	Gabi Welsch	02:12:14	5. AK W55
96.	Heidi Dierolf	01:59:58	7. AK W50
180.	Helmut Brock	01:45:47	3. AK M60
62.	Kerstin Schönherr	01:55:34	7. AK W40
132.	Lucia Kurfeß	02:04:22	10. AK W50
168.	Petra Fink	02:09:12	13. AK W50
304.	Ralf Frey	01:52:11	15. AK M55
57.	Susanne Steyer	01:54:50	1. AK W55
33.	Werner Weber	01:32:35	1. AK M55