

## 17. Bottwartal-(Trail)-Marathon – Ein wenig früh, ein wenig kalt, und sehr wenig langweilig

17. Oktober 2021

Ein Bericht von Werner Weber

Einige nennen mein Laufen in diesem Oktober grenzwertig, sie meinen eher die Grenze, ich verstehe **wertig** und das war der Lauf heute in Steinheim und um Bottwar herum.

Morgens um 8:00 bei 3 Grad zu starten ist nicht jedermanns Sache, meine definitiv nicht. Ich stehe in der oberen Etage 4-lagig und in der unteren Etage 3-lagig bekleidet, zusätzlich mit warmer Mütze und Handschuhen, am Start. Vor mir eine junge Dame im Top, Shorts und Sneaker-Socken! Es sind diese Momente, an denen mein Umfeld mir gerne signalisiert: Werner, **du bist ALT** und ich empfinde es heute genauso. Gut ein wolliges Schaffell oder dicke Angora Wäsche hatte ich nicht dabei. Trotzdem bin ich froh um jede Lage Stoff, die ich noch an habe, was sich während des Laufs noch ändern sollte.

Der pünktliche Start schickt 236 motivierte Teilnehmer auf eine sehr spezielle Marathonstrecke. Es ist heuer eine Kombination aus dem flachen bisherigen Marathon und dem hügeligen 50 km Mammuthauslauf, in der Ergebnisliste dann auch richtigerweise als **Bergmarathon** benannt.

Bei KM 1 sehe ich eine Läuferin mit um das komplette Bein tätowierten Höhenprofil. Ich frage: Bottwar? Sie meint nein, **TRANSALPINE**. Ich bekomme noch mehr Respekt vor den 7 Tagen in den Alpen, dagegen ist der Bottwartal Bergmarathon fast ein lockeres Läuferchen. Wie beeindruckend muss der Transalpine sein, um ihn sich umfassend auf das Lauf Bein tätowieren zu lassen und sich jeden Tag wieder daran zu erinnern?

Kurz nach KM 2 geht es schon in den trailigen Teil der Strecke und dieser ist in Summe länger und härter als ich gedacht hatte. Die gesamte Strecke ist technisch aber gut machbar und auch mit ordentlicher Geschwindigkeit zu laufen. Der erste in meiner Altersklasse hat das in 3:12 geschafft, was für mich bei dem Gelände unrealistisch erscheint.

Mein Plan war ein eher gemütlicher Vorbereitungslauf vor dem flachen Barcelona Marathon im November. Bis KM 21 halte ich mich an den vernünftigen Plan, aber dann löst sich die Bremse zunehmend. Bis KM 32 geht es noch munter rauf und runter und ich werde nur leicht schneller.

Die letzten 10 Kilometer sind flach oder leicht bergab und es geht immer schneller. Sehr zufrieden komme ich mit vielen HM-Läufern, die ab KM 40 mit uns die gleiche Strecke laufen, ins Ziel. Zwischenzeitlich waren auch Mütze, Handschuhe und die eine oder andere Schicht im nützlichen Laufucksack verschwunden.

Allen Zweifeln am Morgen zum Trotz war es ein **herrlicher herbstlicher Lauftag** an dem einfach alles gepasst hat. Die Strecke ist genial, weil sich Asphalt, Waldwege und richtige Trail Passagen immer wieder abwechseln. Die vielen Anstiege und Abstiege tun ihr übriges. Am Ende habe ich **870 HM** auf meiner Uhr, und vor allem die Höhenmeter nach unten in den Beinen.

**Mit 66**, singt Udo Jürgens ist noch lange nicht Schluss, das finde ich nach meinem 66. Marathon auch und freue mich auf den nächsten Marathon um irgendwann, wie unser Robert im Marathon 100 Club der grenzwertigen Läufer anzukommen!

**Fazit:** Die Veranstalter haben über viele Jahre viel Erfahrung gesammelt und das merken die Teilnehmer, alles passt und jeder ist glücklich, der heute dabei sein durfte!



## Ergebnisse Bergmarathon:

Marathon: (236 Teilnehmer, 37 Damen und 199 Herren)

85. Platz Werner Weber 4:03:24 (11. AK M55 von 27)

Die Belohnung im Ziel ein kleiner Rucksack mit Proviant und der bergigen Medaille



## Bildergalerie



Am Start geht es sehr gechillt zu, alles sind GGG und mit Maske.

Wir freuen uns auf den nicht virtuellen Start in der Gruppe!



Die ersten beiden Kilometer sind zum „eingrooven“ auf Asphalt



Der erste Anstieg lässt noch nicht vermuten, wie schön und trailig die Strecke sein wird!



Vertrauen ist alles, es ging weiter, viel weiter...



Treppe runter, Unterführung durch, Treppe wieder rauf und das auf dem Hin- und auf dem Rückweg



Landschaftlich fehlt es an nichts bei diesem Lauf!



Gut wenn man noch andere Läufer sieht, auch die Beschilderung war topp!



Der Herbst ist da, die Sonne hat es heute leider nicht durch geschafft, ist ein paar Mal knapp gescheitert.



Schilder plus super, super-freundliche Helfer, da verpasst frau/man auch nicht den kleinsten Trailpfad.



Heute gab es viel Idylle, gerade weil die Sonne nicht durch kam ☐



Die Hälfte ist fast geschafft, aber es kommen bis KM32 noch einige heftige Steigerungen



Trailrunning at it's best! Natur pur, natürlich super 😊



Burg Lichtenberg, heute nur im Nebel...



Alles dabei, in diesem schönen Wald oberhalb von Lembach



Trailrunning, manchmal auch Trailclimbing



KM 30 – Über 7 Treppen musst du gehen....um den Bottwartal Marathon zu bestehen...



Die Stimmung ist sehr gut und nur eine richtige letzte lange Steigung steht bei KM32 an



Die letzte kurze heftige Steigung bei KM39, danach ist mein Smartphone leider platt, noch platter als die Läufer. Es hätte noch nette Bilder geben können....vermutlich war es meinem Smartphone heute einfach auch zu kalt 😊