

Bottwartal Marathon

16. Oktober 2022

ein Bericht von Helmut Brock

Der Bottwartal Marathon ist nicht nur – wie der Name vermuten lässt - ein Lauf über 42 km sondern eine über das Land hinaus bekannte Laufveranstaltung. Hier ist für jeden Läufer etwas dabei: vom schnellen 10km „Sprint“ bis zum 54km Ultralauf. Dieses Jahr haben sechs Läuferinnen und Läufer des TSV Neustadt diese Veranstaltung gewählt, um ihr läuferisches Können zu testen.

Den Anfang machte schon um 8:30 Werner Weber mit seinem Start beim Urmensch-Ultralauf. Aber 54 km sind lang. Deshalb lassen wir ihn erst einmal laufen und wenden uns den fünf Startern beim Halbmarathon zu. Routiniert standen Elke Böllmann, Gabi Welsch und Helmut Brock am Start. Eine gute persönliche Zeit und eine gute Platzierung war ihr Plan. Bei Carolin Schunicht und Christoph Kohler war die Aufregung schon größer. Die 2-Stunden Marke sollte heute fallen.

Pünktlich um 11 fiel in Gronau der Startschuss für den ersten Startblock. Immerhin hatten sich etwa 1000 Teilnehmer für den Halbmarathon gemeldet, so dass in fünf Blöcken mit je 5 Minuten Abstand gestartet wurde. Dies Arrangement vermied das sonst übliche Gedränge beim Start und auf den ersten Laufkilometern.

Das Wetter war ideal für die Läufer. Und so hatten wir nicht nur den Spaß auf der Laufstrecke, sondern konnten auch die herrliche Umgebung des Bottwartals genießen. Der Bottwartal Lauf hat eine sehr aufwendige, aber für die Läufer interessante Streckenführung. Der Halbmarathon beginnt in Gronau, endet in Steinheim und verläuft dazwischen durch alle Ortschaften: Beilstein, Oberstenfeld sowie Klein- und Großbottwar. Überall stehen Anwohner und Schaulustige und feuern die Läufer an. Die Stimmung ist großartig. Anscheinend ist der Bottwartal Marathon nicht nur ein Fest für die Läufer.

Die gute Stimmung und die fabelhaften Zeiten sind sicher der Grund für die fröhlichen Gesichter der TSV Neustadt Athleten bei ihrem Zieleinlauf gewesen. Alle haben das selbstgesteckte Ziel erreicht.

Böse Zungen behaupten, dass die gelaufenen Halbmarathon Zeiten gar nicht so gut sind, wie sie scheinen, weil die Strecke 800m zu kurz gewesen sei. Aber das stimmt sicher nicht. Heute waren alle so gut drauf und das Wetter war ideal. Sicherlich waren ausnahmsweise die GPS Satelliten gestört.

Obwohl er wesentlich früher als die Halbmarathonis gestartet war, war Werner Weber bei ihrem Zieleinlauf noch auf seiner Strecke unterwegs. Aber der Großbottwar Urmenschlauf stellt mit 53,7 km und ca. 1180 Höhenmetern auch ganz andere Herausforderungen. Er ist einer der „Ultras“ in unmittelbarer Nähe von Neustadt. Was liegt da näher als den Lauf mal auszuprobieren, dachte Werner Weber. Die Anfahrt ist kurz und die Gesichter bekannt.

Die Gemeinde der Ultraläufer war mit 116 Teilnehmenden trotzdem sehr ordentlich. Alle die am Start waren haben in der Regel schon Ultra-Erfahrung und so hielt sich die Anzahl derjenigen, die das Ziel nicht erreichten (sehr schade für sie) doch in Grenzen (5 Männer und nur eine Frau sind ausgestiegen). Kurz zum starken Geschlecht: Mehr als ein Drittel der Damen kam vor Werner ins Ziel und drei davon haben ihn auf den letzten Kilometern noch nicht mal kurz den Windschatten genießen lassen. Eine Hammer Frauen-Trail-Power war heuer am Start.

Werners Bericht:

Der Lauf selber hatte es in sich, aber absolut im positiven Sinn. Die Abwechslung zwischen Trails, Waldwegen, Asphalt in Verbindung mit permanentem bergauf/bergab machten die 334 Minuten sehr kurzweilig. Die Verpflegung war optimal und die Helfer super freundlich, überall ein extra Lächeln als Motivation. Der Kurs ging kreuz und quer östlich von Steinheim/Großbottwar. Das muss man erstmal hinbekommen, ihn trotzdem „Verlauf frei“ zu beschildern. Das Wetter sollte nicht vergessen werden. Anfangs noch leicht kühl und bewölkt, kam die Sonne auf den letzten 14 km raus, was durchaus noch zu der einen oder anderen zusätzlichen Geh Pause geführt hat.

Bis KM21 lief es super und ich war positiv überrascht. Das Rutschen auf Matsch und die mangelnde Vorbereitung in den letzten Wochen, machten sich dann aber schnell muskulär bemerkbar. Mit Salzttabletten und Magnesium galt es bis KM30 Krämpfe zu verhindern. Von KM30 bis KM40 lief es den letzten 13 km bis in Ziel doch noch mal herausfordernd zu werden. Wie auf der Strecke waren Höhen und Tiefen dabei, der Laufstil unterschied sich aber hoffentlich im Ziel vom Urmensch, auch wenn es sich fast so angefühlt hat.

Für alle regionalen Ultra-Fans ist der Lauf ein MUSS und ich war am Ende richtig happy und zufrieden. Ein herzliches Dankeschön an die Veranstalter und die vielen Helfer!



Ergebnisse

Halbmarathon

Männer (727 Finisher)

246. Helmut Brock	1:43:04	1. AK M65
460. Christoph Kohler	1:55:25	62. AK M30

Frauen (293 Finisher)

24. Elke Böllmann	1:43:28	3. AK W55
97. Carolin Schunicht	1:55:25	18. AK W30
164. Gabriele Welsch	2:04:59	11. AK W55

Urmensch Lauf

110 Finisher

30. Werner Weber	5:34:43	2. AK M60
------------------	---------	-----------