

# 1. S'Kay Run Erlenbach – Mein erster und nicht letzter Hindernislauf

02. Juli 2022

Ein Bericht von Werner Weber

Erlenbach ist vor allem durch den Weinanbau, das „Original Erlenbacher Weinfest“ und vielleicht noch durch Kunstradfahren bekannt, weniger durch Laufveranstaltungen. Für die Freunde der Laufwettbewerbe sind der Weibertreulauf in Weinsberg oder der „Trolli“ in Heilbronn ein Begriff, aber der S'Kay Run von Erlenbach? Davon hatte man noch nichts gehört.

Offensichtlich hat sich der TSV Erlenbach im Jahr 2019 überlegt, Erlenbach mal wieder mit etwas Neuem ins Gespräch zu bringen. Zudem sollte es etwas „Originelles“ werden. In Anlehnung an den Motorman Run von Neuenstadt wurde es ein Lauf mit einigen herausfordernden Hindernissen. Corona war leider das erste große Hindernis und so hat es bis 2022 gedauert, bis die Idee von 75 sehr engagierten Helfern auch umgesetzt werden konnte.

Für mich war es nach vielen Straßenläufen und Trail-Läufen eine neue Erfahrung. Bekannt war die Streckenlänge 11,5 KM, die Höhenmeter knapp 400, die Anzahl der Hindernisse 16 und die Startzeit 15:30. Die Informationen zu den Hindernissen wurden bewusst knappgehalten. Überraschungen für die Teilnehmenden waren das Ziel und das gelang sehr gut.

Um 15:00 wurde das Feld von knapp 200 motivierten Hindernis-Läufer\*innen durch Tobi4Fitness auf zusätzliche Betriebstemperatur gebracht. Die Grundtemperatur war schon durch die sengende Sonne vorhanden. Fast schon „gar“ ging es pünktlich mit dem Motto „Berg.Spaß.Schweiß.Zusammen“ auf die kurvige Strecke.

Irgendwie hatte ich mächtig Respekt, aber man darf den Strecken- und Hinderniserfindern gratulieren: die Hindernisse waren gut machbar und dennoch nicht trivial. Alle Teilnehmer kamen gut gelaunt und unverletzt ins Ziel.

Hindernis 1 war ein Reisebus, bei dem das Feld durch die Gepäckluken kriechen musste. Hier galt es vor allem den Kopf einzuziehen. Hindernis 2 das Drachenloch, die erste Bergsteigung und Treppen-Challenge, hier geht der Kopf schnell automatisch nach unten. Hindernis 3, der Teufelsrücken, erinnert an Trailrunning. Es geht auf einer Wiese in Serpentinauf und ab.

Hindernis 4 quält die Oberschenkelmuskulatur durch Tiefsprünge auf 2 \* 20 Meter. Im muskulär sauren Bereich vergesse ich was Hindernis 5 war, um bei Hindernis 6 die 145 steilen Treppen zum ersten Mal hinauf zu hecheln. Oben gibt es einen Kontrollsticker auf die Startnummer und auf einer 500m Schleife wieder nach unten. Jetzt darf ich noch ein zweites Mal nach oben. Die Höhenmeter sind damit praktisch geschafft und es geht in den kühlenden Wald um den Kayberg (dem Namensgeber).

Hindernis 7, der Holzhackschnitzel-Container, wird über Strohballen angesprungen, durchwatet und schnell wieder verlassen. Die Hindernisse 8 - 10 blende ich wieder aus, um beim Hindernis 11 im Tiefsprung aus knapp zwei Meter Höhe dem angekündigten Fotografen von HerrKaisers.de entgegenzuspringen.

Langsam macht es immer mehr Spaß, obwohl wir den Rest in der prallen Sonne hinter uns bringen müssen. Es folgen bei Hindernis 12 die gestapelten Reifen, über die ich krabble und geschwärzt den Weg fortsetze.

Es folgt die Strohballenburg bei Hindernis 13. Auch hier wähle ich die rustikale sichere Methode. Der tiefe Sprung wird durch das Heu unten sehr gut gedämpft.

Das Publikums Highlight ist Hindernis 14. Die Anzahl der Zuschauer lässt vermuten: „nicht gut“. Intuitiv denken wir oft das Richtige. Über Strohballen hinaufgeführt, überquert man den Containerrand und schaut von oben in ca. 1m tiefes Wasser. Ja, Wasser war auch drin, aber vor allem nicht sichtbarer zäher Schlamm. Ich zieh mich inklusive ultimativ dreckiger Schuhe auf der anderen Seite aus dem Container und lauf quietschend weiter (nicht alle hatten nach dem Hindernis noch alle Schuhe an, nicht alle haben sie wieder gefunden)



Die letzten 2 KM sind mit feuchten Füßen sehr speziell. Hindernis 15 sind große, mit Wasser gefüllte Bottiche. Unglücklicherweise entscheide ich mich für die Variante, mit einem Bein durch das Hindernis zu waten, was zu einem sauberen und einem dreckigen Bein beim Weiterlaufen führt.

Der Läufer hasst Asymmetrien; egal nur noch 1 KM. Das letzte Hindernis taucht 100m vor dem Ziel auf. Es liegen ca. 40 Gummistiefel auf dem Boden. Die erste Idee, ich muss diese jetzt für den Zieleinlauf anziehen, verwerfe ich. Zu wenig Schuhe für 200 Teilnehmer. Die zweite Idee, ich muss über alle drüber laufen, wurde nach 10 Stiefeln durch Zuruf abgebrochen und es kommt die klare Ansage, bitte einen Stiefel in den ca. 10 Meter entfernten Container zu werfen. Bei „Nichttreffen“ wird eine heftige Strafrunde angedroht.

Ex-Handballer haben manchmal ein glückliches Händchen und so ist kurz danach der Lauf ohne Strafrunde leider schon vorbei. Es hat extrem viel Spaß gemacht!

Zu meiner Überraschung war das Ergebnis, als Zweitältester von 182 auf den 5. Platz zu kommen, viel besser als erwartet, obwohl meine Technik an vielen der Hindernisse eher rustikal, absichernd und wenig elegant war. 😊

Zu meiner Überraschung finde ich auch nach dem dritten Waschen immer noch erdige Erinnerungsstücke aus Erlenbach in meinen Trail-Schuhen.

**Fazit:** Überhaupt nicht zu wissen, was auf einen zukommt, war spannend. Der Lauf hervorragend organisiert und die Erlenbacher haben die Sportler und sich selbst noch lange gefeiert. Es wird definitiv nicht mein letzter „Hindernis“-Lauf gewesen sein, dafür war er einfach zu lustig.

### **Ergebnis (182 Teilnehmende)**

5. Werner Weber in 57:50