

### 33. Alb Marathon Schwäbisch Gmünd – Hohenstaufen, Rechberg, Stuifen im 50er Paket

Ein Bericht von Werner Weber

28.10.2023

Der Alb Marathon ist für viele von uns der Abschluss der langen Läufe in der Saison. Es folgen noch 10KM Veranstaltungen, manchmal auch noch der eine oder andere Halbmarathon (Tübinger Nikolauslauf,), aber die Laufsaison 2023 neigt sich dem Ende zu.

Wenn dann das Wetter passt, freut man sich umso mehr in Gmünd viele bekannte Gesichter zu sehen und nochmal richtig lang und anspruchsvoll laufen zu können.

Der Start ist um 10:00 und beide Strecken werden gemeinsam gestartet, was den Vorteil hat, dass wir bis KM25 alle gemeinsam unterwegs sind. Aber es sind nicht zu viele Teilnehmende und dadurch läuft es sich sehr angenehm.

Bild: Robert und Matthias beim Start.



Die Strecke führt entspannt die ersten KM an der B29 entlang Richtung Lorch, um dann moderat ansteigend zum **Wäscherschloss** bei Wäschenbeuren hinaufzugehen. Es folgt ein weiterer moderater Teil, bevor es dann kernig zum **Hohenstaufen** hochgeht und der erste der drei Kaiserberge bezwungen ist. Die erste Aussicht belohnt die Mühe auf jeden Fall.

So steil wie es bergauf geht, geht es wieder bergab Richtung **Rechberg** dem Ziel der 25-KM Teilnehmer. Ab KM23 brennen die Oberschenkel auf dem Kreuzweg zur Kirche St. Maria. Ganz oben am 25er-Ziel wartet Frank Killian unser Laufkumpel und verantwortlicher Zeitnehmer bei Datasport (ehemals Abavent), um uns zu begrüßen. Matthias darf hier zufrieden mit einer guten Zeit nach einem Fußmarsch in den Bus nach Gmünd einsteigen.

Auch vom Rechberg geht es steil ins Dorf hinunter, um zwischenzeitlich jetzt eher einsam Richtung **Stuifen** weiterzugehen. Der Sieger der 25KM Jens Mergenthaler (in 1:37!) kommt mir lächelnd beim lockeren Auslaufen im Dorf entgegen. Sieht nicht aus, als hätte er alles geben müssen.

Letztes Jahr hatte ich die Strecke „etwas verklärt“ eingeschätzt, mit dem Eindruck es würde auf der 2.Hälfte nur noch leicht bergauf bzw. fast alles bergab gehen. Weit gefehlt. Die letzten frustrierenden 10 KM von damals, haben bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen und so war ich mächtig gewarnt.

Bei KM28 zeigt ein Schild Ho-Chi-Minh Pfad an das jetzt der trailigste Teil der Strecke beginnt. Ich werde am Berg von einem Ledersandalen Läufer überholt und betrachte mein liebgewonnenes Equipment äußerst kritisch, am Ende aber läuft nicht der Schuh, sondern der Fuß. Wir umkreisen den Stuifen einmal, um über steile Pfade dann am Ende oben anzukommen, damit es sofort auf einem steilen Schotterweg wieder runter geht. Sisyphos ohne Stein lässt grüßen.



## Bildergalerie



Vor dem Start ein wenig Appetit holen



Bis Mai 2022 in der Halle teilweise noch mit Maske!  
Wie klasse, dass wir wieder ungezwungen zusammensitzen können.



Die Ü60er beim 50er Start





Das Wäscherschloss – nach der ersten längeren Steigung, aber alles noch moderat



Hinauf zum Hohenstaufen



Nicht der einzige schnelle Sandalenläufer heute, Respekt und eine gute Hornhaut





Nils (links) startet in der Traktor Wille Staffel und rollt an mir im 1. Gang vorbei



Der erste richtige Aufstieg zum Hohenstaufer ist für alle beschwerlich



Die Aussicht ist heute fast makellos





Wo es runter geht, geht es bei diesem Lauf auch bald wieder rauf.  
Der Rechberg ist nicht zu übersehen



Jeder Lauf lebt von den Helfern, wenn diese noch fröhlich sind, ist alles bestens!



Der 33. Sparkassen Alb Marathon ist bunt und idyllisch





Anatomie - Am Rechberg kann man die Muskeln sehr gut zuordnen



Killi, unser Freund und relaxter Zeitnehmer, erwartet uns schon bei KM25 😊



Vom Rechberg zum Ort Rechberg, es wird Herbst – keine Frage?!





Der Stufen – sieht gar nicht so schlimm aus..von unten



Zwei weitere Sandalen überholen mich...



Der Ho Chi Minh Pfad ist der trailigste Teil der Strecke





Oben und glücklich nach einem knackigen Aufstieg



Heute keine Öffnungszeiten am Weißgoldinger Schwarzhorn Lift.  
Dann halt zu Fuß und ohne Sandalen



Das Wetter hält und es ist steiler als es aussieht 😊





Mit Blicke auf den Rechberg geht es jetzt moderater zurück gen Gmünd

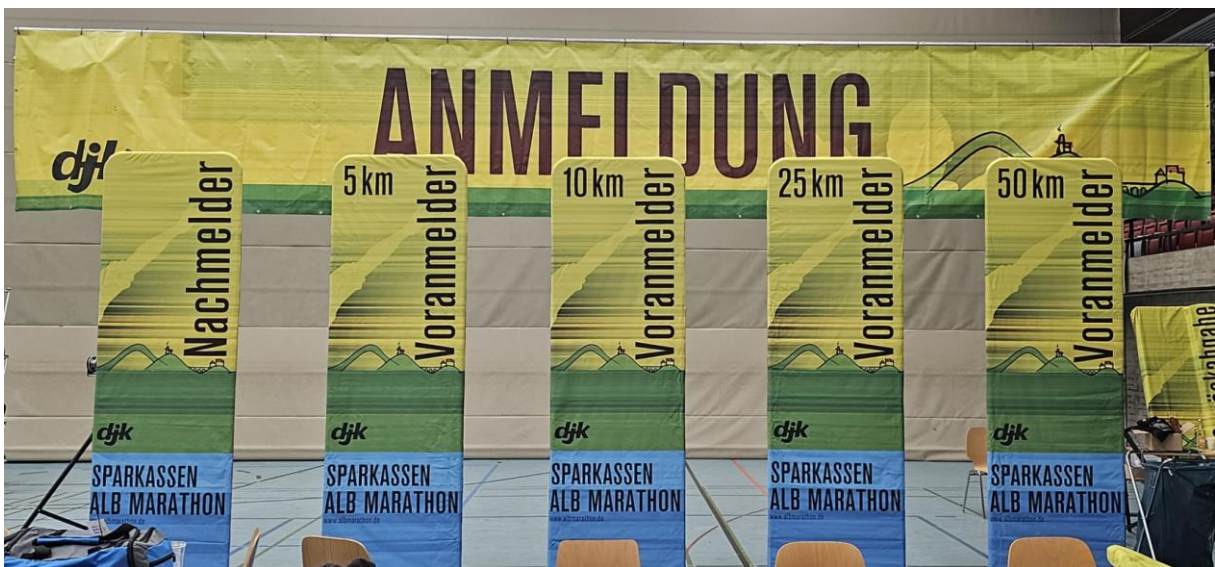


Bei KM36 werden die Batterien nochmal geladen





Sehr einsam und sehr herbstlich geht es auf dem Fahrradweg die letzten 7 KM zurück zum Start



Die Gmünder haben sich wieder mächtig ins Zeug gelegt – Vielen Dank im Namen der Sportler:innen!!