

# Langer Osterlauf

29. März 2013

Ein Bericht von Werner Weber



Einer der wichtigsten Bausteine für eine gute Marathonvorbereitung ist ein richtig langer Lauf so ca. 3 Wochen vor dem Wettkampf. Das wissen alle Marathoni, trotzdem wollten einige die Zahl 36(km) an diesem Karfreitag morgen nicht wirklich hören. ;-)

Klar, bei der Distanz kommt dann schon mal Respekt auf, früher bin ich nicht mal soweit Fahrrad gefahren. Die Wetterfrösche waren uns kurzfristig doch wohl gesonnen und kletterten über Nacht vom untersten Glasboden, dann doch in den mittleren Bereich der Wetterleiter. 8:30 ging es dann in Bittenfeld los zur Rems/Neckar-Tour.

Die anfängliche Kälte wurde ab km 9 kurz vor Korb zu einer angenehmen Temperatur. Die erste Steigung von Bittenfeld nach Hohenacker lag da auch schon hinter uns. Zügig und leichten Schrittes ging es dann nach Großheppach zum 1. Wendepunkt und fortan an der Rems entlang nach Waiblingen.

In Waiblingen bei km 19 erwartete uns das erste kulinarische Highlight, Gerhart hatte von Cola / O-Saft, Wasser, Tee bis zum Studentenfutter alles prächtig drapiert und bediente uns erstklassig. Herzlichen Dank an Gerhart.

Die Halbmarathoni Tati und Tina (T&T) hatten ihre Arbeit getan und verabschiedeten sich mit einem wohlwollenden und keineswegs neidischen Lächeln. Wohl wissend, dass die nä. 16 km weniger locker werden würden.

An der Rems entlang konnten wir bis zur Häckermühle noch den reinen Glanz unserer Laufschuhe bewundern, danach wurde es für 2 km ein klein wenig schlammig und wässrig. Mit geübtem Schritt wurden aber die größten Pfützen umschifft und so gelangten wir zum zweiten kulinarischen Highlight dem Boxenstopp "nach Peter". Auch hier war das gesamte Erfrischungsprogramm schon erlesen vorbereitet, als die ersten Läufer in Neckarremms bei km 28 sein Auto säumten. Herzlichen Dank an Peter.

Frisch gestärkt ging es auf "the final 8". Erstaunlicher Weise hatten auch hier noch die meisten ein lockeres Lächeln im Gesicht und beim 2. Wendepunkt in Hochberg bei km 33 wurden dann die notwendigen Reserven für den letzten Anstieg mobilisiert. Ohne Ausfälle und froh, kamen wir dann zum 3. kulinarische Highlight in Bittenfeld an.

Bei ausgiebig Kuchen und kraft-spendenden Getränken wurde die After-run Party mal wieder länger als in den kühnsten Vorstellungen gedacht und so kam ich um 14:00 nach 6 Stunden Spaß in der Gruppe wieder zuhause an. Es war wieder ein cooler Lauftag und für mich als Streckenscout mit so erfahrenen Recken denkbar einfach. ;-)

Fazit: Der Wettergott war uns gnädig, die Strecke angenehm, die Truppe gut drauf und keiner muss sich wegen den 42 km in Linz / Wien Sorgen machen.



