

Bericht von Michael Göhner
Zur Veröffentlichung bei www.laufreport.de

12.12.04 - 3. Eisweinlauf von Offenburg nach
Baden-Baden

Ultralaufen für Anfänger



Anfänger und Ultralaufen? Nein, ich meine nicht die Anfänger, die erst dieses Jahr beim Lauftreff ihre Laufkarriere begonnen haben. Sondern Fortgeschrittene, die schon eins, zwei, mehrere Marathons in der Tasche haben und sich trauen auch einmal ein bisschen länger zu laufen. Vor dem Start habe ich mich nur gewundert, wie ich den bzw. die Läufer(in) von ihrem Trainingsprogramm erzählen hörte. Es waren einige da, die Ultralaufen nur vom Hörensagen kennen oder bisher einzig den Panoramalauf in Baden-Baden (immer am 03.10.; 60 km; www.laufendhelfen.de >Terminplan) absolviert hatten.



Anzeige anklicken und nix wie
hin zum 2-Tage-Spektakel

Am Ziel habe ich mich dann gewundert, sagen wir eher gefreut, dass alle, die durchlaufen wollten, es auch schafften. Und das mit einem, aus meiner Sicht, einmaligen Konzept, wie man starke und schwache Läufer über Stunden in einer Gruppe vereint (ich lasse mich gerne belehren, wenn das andere auch schon erfolgreich praktiziert haben).

Der Veranstalter Rudolf Mahlberg gehört zu den rührigen Aktivisten unserer Laufszene, die keine Furcht haben, die ganze Familie und den Freundeskreis zweimal im Jahr einzuspannen, um hervorragend organisierte Veranstaltungen auf die Beine zu stellen.

Und das Beste dabei: Mahlberg verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen. Das Laufen wird Menschen gewidmet, die Hilfe benötigen. Dazu rief er eine private Initiative ins Leben, die für ihr Motto steht: Nicht mehr nur „laufen“, sondern „laufend helfen“. (Details unter www.laufendhelfen.de). Für jeden Lauf sucht er ein Hilfsprojekt aus, das dann sämtliche Spenden, Sponsorengelder und überschüssigen

Einnahmen der Veranstaltung erhält. Dieses Jahr wurde das Projekt „rettet Augenlicht“ der Christoffel-Blindenmission mit einem Reinerlös von rund 1000 Euro unterstützt.



Antreten im Morgengrauen



Winterliche Impressionen, das Schöne findet man überall

Der Lauf selbst wird dann von einem Motto geprägt, das ebenso für sich spricht: Gemeinsam starten, gemeinsam helfen, gemeinsam ankommen. Das bedeutet praktisch: Null Wettkampfstress, null Luftnot, null Zeitnahme, null Verpflegung im Vorbeirennen, ... (Schönen Gruß an Georg Rollfing vom „Nuller“! Für den Eisweinlauf habe ich den Winternuller sausen lassen, wär' auch noch mein fünfter gewesen!

Da es am Sonntagmorgen schon um 6:50 Uhr vom Treffpunkt in Bühl aus per Bus nach Offenburg ging, fanden sich viele LäuferInnen schon am Samstagabend ein. In einer Karateschule, dessen Besitzer auch 33 km mitlief, wurde ein Abendessen gereicht, nebenher viele Lauf-Erfahrungen ausgetauscht und anschließend auch übernachtet. Nahezu alle TeilnehmerInnen kamen aus dem Einzugsgebiet Südbaden und Württemberg, auch weil Rudolf Mahlberg hier als Veranstalter und Läufer ein guter Ruf voraussetzt.



**Blick zurück - das haben wir schon
'mal geschafft!**



...eingehüllt in Nebel und Reif...

Am nächsten Morgen wurde mit einem Frühstück vom Büffet der noch dunkle Tag begonnen. Die letzten Lang-Läufer trudelten ein und jeder packte Tasche, Beutel oder Sack mit Ersatzkleidern und was jeder Einzelne sonst noch so braucht, wenn man vor hat, den ganzen Tag auf den Beinen zu sein. Das war ein Extra-Service, der besonders den Etappenläufern sehr zugute kam. Da Mahlberg SWR-Mitarbeiter ist, konnte er beim SWR zwei Fahrzeuge ausleihen, die das Verpflegungs- und Betreuungsteam für seinen Dienst bekam. Wir kamen reichlich zeitig in Offenburg an, so dass jeder noch genug Zeit hatte, für alles das, was erledigt werden musste.

Nach einer Info von Mahlberg zum Ablauf, gab es tatsächlich eine Begrüßung vom Bürgermeister – muss man sich mal vorstellen: Sonntagmorgen, kurz vor 8 Uhr. Er outete sich schließlich als Läufer, die bevorstehende Tour zwar eine Nummer zu groß, aber das machte sein Erscheinen doch verständlich.

18. September 2005

FIDUCIA Baden-Marathon
Karlsruhe
mit
MARTHONIADE



Anzeige anklicken und über die vielen Aktivitäten rund um den Marathon in der Fächerstadt am Rhein informieren - mit Online-Anmeldung

Pünktlich setzte sich der Tross von ca. 60 LäuferInnen am Bahnhof in Offenburg in Bewegung, um die 64 km nordwärts Richtung Baden-Baden in Angriff zu nehmen. Bevorstehende stattliche 1900 Höhenmeter machten jedem klar, dass dies (k)ein Spaziergang werden würde (das Höhenprofil könnte auch das Bild einer Tropfsteinhöhle sein!). Dabei wird nicht in den Schwarzwald hineingelaufen, sondern nur durch Weinberge den Ortenauer

Weinpfad entlang! Vorgabe: 7-8 min/km im Schnitt. Mittlerweile war es auch hell geworden, so dass wir das Tages-Wetter erkennen konnten. Sonne wäre zwar auch schön gewesen, aber das durch den Nebel verursachte Einheitswetter mit Temperaturen um den Gefrierpunkt bescherte uns später phantastische Landschaftsbilder.



Das Buffet ist angerichtet (Burg Staufenberg)



Rudolf oder: der, dem alle hinterher rannten



Mann, oh Mann, echt "verrückt"!

Schon ausgangs Offenburg, als wir die ersten Höhenmeter sammelten, dachte ich beim Anblick des ersten knackigen Anstiegs: Bei uns im Kraichgau sind die Weinberge aber niedriger! Die zwei ersten Hügel bringen's gleich mal auf 406 Höhenmeter, davon ca. 350 auf 6 km – hätten wir gut auch noch „Berglauf für Anfänger“ machen können.



Anzeige anklicken und hinsurfen

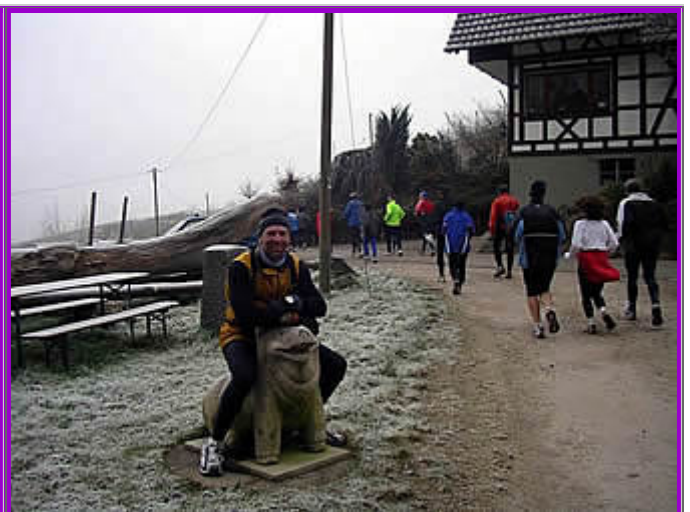
Aber dazu kommt es nicht, denn wo sich sonst die Spreu vom Weizen trennt, sprich die Radiergummis von den Bleistiften, zieht sich beim Eisweinlauf nur das Feld etwas in die Länge. Denn: vorne wird marschiert (wer diese Bewegungsform nicht kennt: das, was heute Walking heißt) und zuvorderst Anführer Rudolf Mahlburg, der diese Position nur ab und zu verließ, um zu fotografieren oder nach dem Rechten zu sehen. Das ist das zweite „Geheimnis“ des Konzeptes, wie man eine große, inhomogene Laufgruppe zusammenhält. Das erste ist (unterstelle ich), dass die LäuferInnen, die sich bei solchen Landschaftsläufen einfinden, ohne zu Überlegen dem Gruppenlaufgedanken zustimmen. Voraussetzung ist natürlich, dass in der Ausschreibung deutlich darauf hingewiesen wird.

Trotzdem war ich während des Laufs zunehmend fasziniert, dass das auch nach 40 und 50 Kilometern immer noch genau so gut klappte wie am Anfang. Obwohl die Gruppe stetig größer wurde, da fast bei jeder Verpflegungsstelle neue EtappenläuferInnen hinzukamen. Unterstützt wurde Mahlberg von einem Team Mountainbiker, die in erster Linie die Aufgabe hatten, zu kontrollieren, dass niemand von der Gruppe abfällt und sich verläuft. Als ich selbst mal in die Büsche musste und alle an mir vorbeizogen, blieben tatsächlich zwei Biker am Weg stehen, um auf mich zu warten – vorbildlich!

Auf dem zweiten zu überwindenden Hügel liegt Schloss Staufenberg, das eine prächtige Kulisse für die erste Verpflegungsstelle nach 10 km abgab. An bis zu fünf (!) Tischen wurde heißer Tee, Brühe, Cola, Wasser, Brot, Kuchen, Bananen, ... (Fortsetzung folgt) angeboten. Da konnten auch spezielle Geschmäcker das Passende finden. Bernd Seitz, allseits als „Sandalenmann“ bekannt, kommentierte die Pracht mit „Verrückt!“ – mit einem positiven Unterton. Nach etwa 10 Minuten war es Mahlberg mit seiner Trillerpfeife, der das Feld aufforderte von den Genüssen Abstand zu nehmen und sich wieder in Bewegung zu setzen.



Auszug aus Burg Staufenberg, alle noch frisch und locker



...kuck Dir dieses Schwein an!

Vor uns die zweite Etappe mit 13,3 km und 378 Hm Auf- und 391 Hm Abstieg. Ganz einfach zu beschreiben: Berg runter, durch's Tal und den nächsten Weinberg wieder rauf, schon war auch das geschafft. Auf dem Weg zur Fatimakapelle über den Weingärten von Tiergarten wieder die gleichen herrlichen Bilder, wie auf der ersten Etappe: tiefere Lagen frostfrei und grün, beim Aufstieg durch die Weinberge wird es langsam immer weißer. Der Reif mit seinen langen spitzen Nadeln zeichnet die Umrisse von Bäumen, Büschen und Reben. Besonders eindrucksvoll sehen Blätter aus, die der Reif nur mit einem weißen Rand versehen hat. Und wie um dem Lauf alle Ehre machen zu wollen, hängen sogar an einigen

Rebstöcken noch Trauben, die sich nach Minustemperaturen sehnen, um dann als Eiswein gekeltert zu werden.

Ähnliches Profil auf der dritten Etappe: knapp 10 km, einmal runter und wieder rauf mit einem kleinen Zwischenhügel. In Sasbachwalden ist die Hälfte der Strecke schon geschafft. Hier haben uns Privatpersonen ihren überdachten Unterstellplatz für die Verpflegungsstelle zur Verfügung gestellt inklusive heißem Wasser.



Anzeige anklicken und hin surfen

Auf den nächsten 10 km zur Burg Windeck wieder 384 Hm; Steigungen und Gefälle werden kürzer, dafür gibt's mehr davon. Bei der Burg auf 380 m Höhe ist es doch etwas frischer als im Tal, da hält man sich gerne etwas länger an dem Becher mit der heißen Brühe fest. Was ich noch sagen wollte: es gab außerdem Stollen, Riegel, Kekse, Salzcracker, Äpfel, Rosinen, Nüsse,.....und immer noch sind die Teller und Schalen voll!

Auf den nächsten 10 km rollen wir wieder über Zwischenstufen ins Tal hinunter – nur noch 250 Hm – Belohnung für den bisher geschafften Marathon. Asphaltwege machen den größten Teil aus, die Waldwege sind auch ausgezeichnet zu laufen. An Engstellen wie Treppen und Pfaden wird aus Laufen Gänsemarsch, die ersten gehen es dann etwas gemütlicher an, damit alle wieder aufschließen. Obwohl der Weg manchmal über Nebenstraßen führt, müssen wir selten auf Kraftfahrzeuge achten. In Neuweier hat das Verpflegungsteam im Eingangsportal eines Gebäudes aufgebaut. Kurz zuvor konnten wir uns schon an einer ungeplanten Zwischenverpflegung von Bekannten von Rudolf Mahlberg mit warmen Waffeln laben.



Vor der letzten Etappe (8,5 km; 256 Hm) ist die Gruppe inzwischen auf beachtliche 110 LäuferInnen angewachsen. Darunter befinden sich auch vier Behinderte die auf Initiative des Mitarbeiters Jürgen Hahn vom Aktionskreis Behinderte aus Kirchheim/Teck (www.aktionskreis-behinderte.de) zum Lauf gekommen sind und ohne Probleme mit uns mithalten. Als wir aus Neuweier heraus wieder unseren Weg zwischen den Rebfeldern suchen, bemerke ich, dass es schon dämmt. Ein Blick auf die Uhr - tatsächlich: ein ganzer Arbeitstag auf Schusters Rappen verbracht. Die letzten kleinen Steigungen zum Wald hinauf, bevor es in einem langen Gefälle nach Baden-Baden hinuntergeht.

Mittlerweile ist es dunkel geworden. Wir müssen aber nur eine Verkehrsstraße überqueren, so dass es für Rudolf Mahlberg kein Problem ist, die Gruppe schadlos zum Weihnachtsmarkt am Kurhaus zu bringen. Im Kurpark steht eine Nordic-Walking-Gruppe, die nach ihrer Tour auf unser Eintreffen gewartet hatte, um mit uns ins Ziel einzulaufen. Das ist ein Erlebnis: Wir laufen nach 9,5 Stunden (ohne Pausen ca. 8,5 Stunden) in das Lichtermeer der Marktbuden und Weihnachtsbeleuchtung ein, das Team hat die letzten Meter trassiert und Besucher des Marktes applaudieren. Die Helfer haben ein letztes Mal aufgebaut: Glühwein und Punsch zum Aufwärmen für alle!



Die jüngsten und ältesten LäuferInnen



Rudolf ehrt stellvertretend für alle einen der Behinderten

Ohne großes Warten geht es mit dem Bus zurück nach Bühl und die Duschräume werden eilig in Beschlag genommen, damit alle schnell zum Zuge kommen. Mahlberg hat für den Ausklang eine warme Gemüsesuppe geordert, die pünktlich nach unserer Ankunft eintrifft. In seiner Ansprache bedankt sich Rudolf bei den TeilnehmerInnen – 56 haben die gesamte

Strecke bewältigt – und wir bedanken uns mit einem Beifall bei den Helfern, die auch noch fast vollzählig da sind.



Anzeige anklicken & hin surfen
informieren & online anmelden

Einzig die Mountain-Biker haben ohne Umweg den Nach-Hause-Weg genommen, weil ihnen nur noch etwas Warmes helfen kann. Rudolfs Sohn Benjamin bekommt ein spontanes Ständchen, dass er sich für den geopferten Geburtstag und seinen Helferdienst doppelt verdient hat. Für alle LäuferInnen hat Rudolf eine Teilnahmebestätigung in Form einer Urkunde vorbereitet, die jeder, zusammen mit einer Flasche Wein bzw. Saft und einer Tüte Plätzchen, erhält.

Eins muss ich sagen: Ich war überrascht, echt anstrengend war es nicht, aber für einen Muskelkater hat es trotzdem gereicht. So geschieht einem, wer als Ultraläufer Walking-Anfänger ist. Bemerkenswerterweise habe ich weder im Ziel noch danach am Abend eine(n) TeilnehmerIn gesehen, der/die gezeichnet oder kaputt aussah. Ganz sicher ein Verdienst dieses Lauf-Konzeptes, das eine große Leistung für viele LäuferInnen möglich macht. Ein Konzept, das dem Ultralaufen bis zu Distanzen von 60 - 70 km weitgehend seinen Schrecken nimmt!