

Mein „Laufherbst“ 2008 Teil 4. Die Schlusskilometer von Christian

Es folgt **KM 40**, Waldstetten. Hier wartet noch der letzte Anstieg auf der Landesstraße nach Strassdorf. Es ist furchtbar. Jede Steigung erscheint als unüberwindbar und mutiert zur „Nordwand“. Der Berg ruft !



Auf der Anhöhe angekommen hat man die normale Marathondistanz gleich hinter sich und erreicht kurz danach Strassdorf (**KM 43**). Im Ort überquert man die Hauptstrasse und erreicht eine Verpflegungsstation. Tee, Wasser, Bananen und aufmunternde Worte. Ich sehe wohl nicht mehr so gut aus? Ein letztes Gel und weiter.

Danach biegt man auf eine ehemalige Bahntrasse ein. Nun geht es leicht fallend zurück. Wer da es noch rollen lassen kann, ist sicher im Vorteil und kann noch einzelne Gegner einsammeln. Allerdings platzt mir eine Blase am kleinen Zeh.

Zum Glück habe ich erst nach dem Zieleinlauf einen Blick darauf geworfen. Es schmerzt und sticht böse im Schuh aber langsam gewöhne ich mich an das „kleine Problem“. Trotzdem musste ich das Tempo kurz reduzieren und werde überholt. So ein Mist! Ich kämpfe gegen tausend Geister. Die Beine sind schwer. Aber auch die anderen haben Ihre Schlachten zu schlagen und auch ich kann noch überholen.

KM47. Man läuft leicht oberhalb von Schwäbisch Gmünd. Der Start-Zielbereich ist von hier oben gut zu sehen und es sind nur noch 3000m oder eine gute Viertelstunde. Kurz danach die Abzweigung ins Stadtgebiet. Es folgt ein Wanderweg neben der Rems Richtung Altstadt.

KM 49 in den Stadtgarten und die letzte große Steigung, sechs Stufen! Dann nach dem Überqueren einer Hauptstraße läuft man um den 27 Meter hohen Fünfknopfturm, der im 12. Jahrhundert als Wehrturm erbaut wurde. Die Zielgerade durch die Fußgängerzone. Auf den letzten Metern gelingt es mir noch eine Läuferin zu kassieren. Aber eigentlich egal ich hab es wieder geschafft.

Meine 12 Marathonmedaille ist schwer erkämpft worden und ich habe mein Ziel erreicht. Gleich im Ziel das nächste Hoch.

Es gibt Bier ! Aber alkoholfreies Erdinger !!! Pfui ! Aber besser als der Haferschleim an den Verpflegungsstellen.



Schluss-Spurt



fast im Ziel



Geschafft und Prost !

Dieser Lauf bleibt unvergessen. Die herrliche Natur machte den Kampf mit den „Bergen“ wirklich erträglicher. Auch die Verpflegung und alles was dazu gehört waren prima organisiert. Unglaublich ist auch, dass ich wie bei allen anderen Läufen in diesem Jahr bei besten Wetterverhältnissen laufen konnte. Nicht einmal musste ich bei Regen oder stürmischen Winden aus dem Haus!

Ich denke, dass auch vielen von Euch dieser Lauf gefallen würde. Ich kann den Lauf sehr empfehlen. Wie erwähnt besteht auch die Möglichkeit „nur“ auf die Distanz von 25km an den Start zu gehen.

So genug mein Zeh ist wieder heil und auch der schmerzende Oberschenkelmuskel hat sich mittlerweile erholt. Beine hoch und ausgeruht. Auch 2009 werden wieder ein paar kleine Läufe folgen.....wenn das nur nicht solange dauern würde.....



Beute 2008 !

Biel, Bräunlingen, Berlin und Schwäbisch Gmünd. **Total 234,39km**

Hat Euch der Bericht gefallen ? Reaktionen an christian-loesle@t-online.de