



Marathon & mehr

Die Laufzeitschrift für Landschafts-Erlebnisläufer



**Wie kann man im Winter
für Bergläufe trainieren?**

**Wie viel paar Sportschuhe
braucht man eigentlich?**

**10 Seiten
Termine 2007**

**...mit Berichten von Bottrop
bis Wunsiedel und
von Waxweiler bis Fleckenberg**



24.09.06 4. Allgäuer Volksbank Voralpenmarathon

Es berichtet **Bernd Spring** (Foto r.)

Natürlich war ich mal wieder viel zu spät dran. Wie ferngesteuert lege ich die Aufback-Brötchen in den

Ofen. Die schon am Vorabend zusammengelegten Laufklamotten wandern auf direkten Weg in den Rucksack (Laufschuhe nicht vergessen!), oben drauf noch die belegten Brötchen und ab ins Auto. Das Frühstücks-Buffer findet auf dem Beifahrersitz statt. Ich gehe davon aus, dass bei Norbert Grotz organisatorisch alles im grünen Bereich ist und meine kurz-vor-Startschuss-Ankunft keine Probleme bereiten wird. So kenne ich es von meiner ersten VAM-Teilnahme vor 2 Jahren. Das war mein erster Marathon mit HöM im 4stelligen Bereich. Damals durfte ich bei der Familie Miksch in Kempten übernachten, wurde rundum versorgt und am nächsten Morgen sogar zum Start chauffiert.

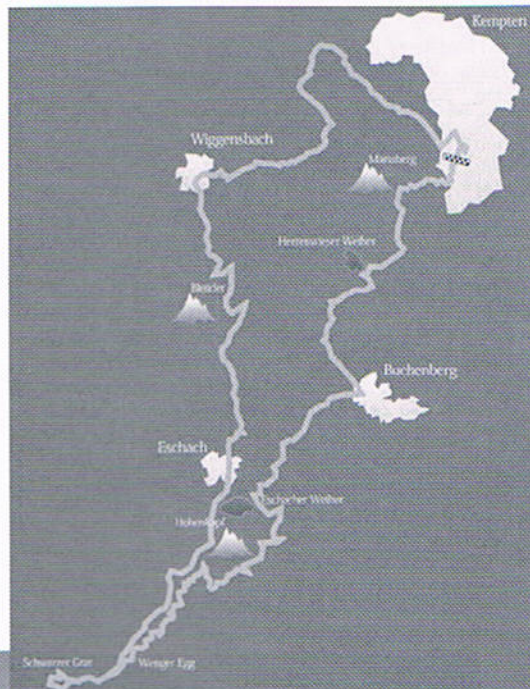
Das Wort "Marathon" ist trügerisch - eine weitere Gemeinsamkeit des VAM mit seinem süddeutschen Kollegen, dem Schwäbischen Albmarathon. Hier sind immerhin 45,3 km zu bewältigen, die es dazu auch noch auf gut 1400 Höhenmeter bringen. Auch das Allgäu hat seine "Kaiserberge": Blender, Marienberg, und jetzt neu in der Clique: der schwarze Grat.

Ich parke in unmittelbarer Nähe des CamboMare, Start und Ziel der Veranstaltung, und schon wenige Minuten später habe ich meine Startunterlagen in den Händen. Perfekt. Eine Viertelstunde vor Startschuss treffe ich mich, wie verabredet, mit Christoph Lux von der TG Viktoria Augsburg, den ich bisher nur via e-mail kannte. Anstelle der Rose im Knopfloch mussten die Startnummern herhalten. Wir sind in T-Shirts und kurzen Hosen angetreten; Knopflocher sind da Mangelware. Während der Plauderei laufen wir uns noch ein paar Minuten warm, **obwohl ich persönlich der Meinung bin, dass Warmlaufen vor einer solchen Distanz Verschwendung ist.** Christoph will später etwas Gas geben und eine Zeit um die 4 Stunden einheimsen - ich will einfach nur ankommen.

Nach dem Startschuss geht es in ländliches Ambiente, zwischen Kuhwiesen und Kornfeldern, nach Heiligkreuz. Anschließend werden wir mit der ersten Steigung, die diesen Namen verdient hat, konfrontiert. Christoph und ich sind fleißig am unterhalten, und als ich so nebenbei

meine Uhr nach der Durchschnittsgeschwindigkeit frage und diese mit einer 5:30 antwortet, mache ich mir ernsthafte Gedanken über den Verlauf der restlichen 40 km. Sieben Kilometer haben wir hinter uns gebracht, zwei Verpflegungsstationen sind an uns vorbeigezogen, dann verschwindet der gepflegte Teerweg und entlässt uns in einen Wiesen-Trampelpfad. Es wird Zeit, meine Kamera aus der Hüfttasche zu ziehen. Ich schiele aufs Display, der Pfad führt uns auf eine Holzbrücke, plötzlich schreit Christoph vor mir: "Achtung! Loch im Boden!". Mehr aus Reflex überspringe ich ein Stück der Brücke und somit auch die Stelle, an der ein Brett von vielleicht 30 cm Breite fehlt. Christoph hat mir den Lauf, vielleicht sogar die nächste Lauf-Saison gerettet!

Trotzdem muss ich mich wenige Kilometer später von meinem Retter verabschieden - er läuft definitiv in einer anderen = schnelleren Liga. Den Blender, unseren ersten großen



Berg der Strecke, gehe ich in einem deutlich langsameren Tempo an. Steinig ist der Pfad nach oben, steil und von Wurzeln durchzogen. An Rennen ist für mich nicht mehr zu denken. Ich fühle mich verbraucht, die Batterien sind leer. Nach einigen Minuten der andächtigen Transpiration entlässt uns der Weg aus dem Wald, und wir erreichen die Wiese des Gipfel-Plateaus. Für diese Stelle hatte ich mir eigentlich eine Fernsicht zum Zugspitzmassiv bestellt, sozusagen als kleine Belohnung für all die HöM. Doch leider verschwindet der Horizont bereits nach wenigen Kilometern in blau-grauem Dunst. Wirklich enttäuscht bin ich dennoch nicht. Ich mag diese frühherbstliche Atmosphäre, die gute Luft, die blassen Farben. Außerdem geht es die nächste Zeit, vorbei am Blender-Sendemast, auf schönen Wiesenpfaden immer bergab. Jetzt kann ich mich endlich regenerieren und meinen Konditionsspeicher wieder auffüllen.

Im verschlafenen Eschach ist die Streckenteilung, die Marathon-2/3Marathon-Weiche positioniert. Ein kleines Mädchen im Alter von

vielleicht 10 Jahren entscheidet sich auch für die lange Distanz und hält eine zeitlang mit mir Schritt. Sie ist als Staffelläuferin dabei, Papa wird sie 1 km später ablösen. Hier sind viele Familien als Team unterwegs. Vor 2 Jahren hat ein Mann seine Töchter bis zum Gipfel des Blenders "verbraten", um von oben frisch und unverbraucht auf die Piste zu gehen. Eigentlich keine dumme Idee.

Von nun an geht die Strecke wunderbar wellig weiter. Die Steigungen empfinde ich als mach-/laubar, das Gefälle beansprucht andere Muskelgruppen und sorgt so für eine schöne Abwechslung. Das Wetter könnte kaum besser sein, wenn man wie ich den VAM als reinen Genuss-Landschaftslauf ohne Zeit-Hintergedanken nimmt: sonnig bei knapp über 20 Grad.

Am Wenger Egg ist eine gemütliche Einkehrhütte mit gut besuchter Sonnenterrasse. Die Wanderer lassen sich die Radler-Maß schmecken und die Sonne auf den Pelz scheinen. Für uns Läufer sind direkt davor zwei Verpflegungsstände mit Wasser, Cola, Iso, Bananen, Äpfeln und Weissbrot aufgebaut. Hier beginnt die Bonus-Strecke, die Verlängerung, die den VAM zur Meisterschaft der DUV im Landschaftslauf gemacht hat. Es ist eine Pendelstrecke mit hübscher Bergrunde über den schwar-

1450 HöM auf 45 km verteilt, kein alpiner Charakter, gut zu laufen. Start um 9 Uhr. Ausrichter TV Jahn Kempten.



Interview mit Veranstalter NORBERT GROTZ:

1. Norbert, verrate mir doch bitte, wer aus all diesen Bauernhofverbindungsstraßen, Wurzelpfaden, Feldwegen, Singletrails und Kuhwiesen das gemacht hat, was jetzt als Kurs des VAM bekannt ist!

Die gesamte Strecke kommt aus Trainingsrunden, die wir in wechselnder Besetzung und in verschiedenen Abschnitten seit Jahren immer wieder laufen, zusammen. Die Haupt-Ruten-Finder waren dabei sicher Thomas Miksch, Helmut Schießl und ich.

2. Verabschiedet sich der VAM für immer von der klassischen Marathon-Distanz?

Immer ist mir etwas zu endgültig. Aber ja für die Zukunft planen wir mit der langen Strecke inklusive Schwarzem Grat, das macht die Strecke einfach noch etwas runder.

3. Was kommt hinter dem Schwarzen Grat?

Nach Westen geht es runter nach Isny. Aber nach Süden ließe sich die Runde noch ganz wunderbar ausdehnen über den Sonneggrat nach Weitnau und dann den Hauchen- und Stoffelberg zurück nach Kempten - wenn du darauf anspielst. Das wären dann so ca. 80-90km :-)

4. Stimmt es, dass der Schwäbische Albmarathon Vorbildfunktion für den VAM hatte?

Ja stimmt. Das war für mich persönlich der erste Lauf, weg von einem reinen Stadtmarathon. Und da war's dann nicht mehr weit zur Idee, dass unsere Trainingsstrecken einen ebenso schönen Landschaftslauf abgeben würden.

5. Wie wichtig und/oder praktisch ist es, ein Freibad als Sponsor im Boot zu haben?

Was die Logistik des Laufes betrifft sehr praktisch! Allerdings ist es nicht nur ein Freibad, sondern ein Erlebnisbad (Frei- und Hallenbad).

6. Wie viele freiwillige Helfer sind notwendig und wie werden sie motiviert? Bekommst Du auch von Deiner Familie Unterstützung?

Wir haben insgesamt ca. 140 freiwillige Helfer. Ja, meine Familie steht nicht nur voll dahinter, sondern ist auch aktiv mit dabei. Allen voran meine Frau Andrea, die sich um die Sponsoren und die Presse kümmert und sicher genauso viel Arbeit mit dem Marathon hat wie ich. Aber auch die erweiterte Familie ist involviert, so betreuen z.B. meine Mutter, Schwiegermutter, eine Schwester und eine Tante zusammen eine Verpflegungsstelle.

7. Falls die Teilnehmergezahlen weiter steigen: hast Du schon mal über ein Limit nachgedacht / nachdenken müssen?

Wenn das mal notwendig sein sollte freue ich mich darauf darüber nachzudenken. Aber da sind wir schon noch ein Stück weg.

8. Was haben die Läufer zum 5-jährigen Geburtstag 2007 zu erwarten?

Neu wird eine stärkere Ausrichtung auf Kinder, Jugendliche und Familien sein. Dazu werden wir eine Kinder-, Jugend- und Familienstaffel auf der 28 km Strecke anbieten (mit versch. Wertungen). Das Interview führte Bernd Spring.

zen Grat (1118 m). Der wurzelige, steile Pfad ist gegen Ende hin mit netten Baumschnitzereien verziert. Oben ist ein Aussichtsturm, der auch heute, trotz mäßigen Sichtverhältnissen, recht beliebt ist.

Jetzt geht es wieder zurück nach unten, noch mal vorbei am Wenger Egg, und weiter über Feldwege, ein Stück auf Asphalt, beim Eschacher Weiher über die Wiese an Badegästen und Anglern vorbei. Meine Augen sind so sehr mit der Natur beschäftigt, dass ich kaum einen Sinn für die Beine übrig habe. Zum Glück wissen die auch so, was zu tun ist.

Nach über 35 Kilometern werfe ich an den Verpflegungsstellen meine Disziplin über Bord (bisher habe ich mich ausschließlich von Wasser und Bananenbrötchen ernährt), stürze mich auf Cola-Schorle und auf diese weißen Energy-Schaumgummis. Letztere finde ich optisch sehr interessant, geschmacklich leider etwas fad. Ich stopfe mir 6 oder 7 von diesen Dingen gleichzeitig in den Mund und lasse mich von den Auswirkungen überraschen (um die Spannung vorwegzunehmen: sie blieben aus).

Das km-42-Schild befindet sich unscheinbar mitten im Anstieg zum Marienberg. Oben angekommen schaut ein Pärchen über den Gartenzaun und applaudiert. Beim Weiterlaufen höre ich noch, wie sich die beiden, angeregt von meinem Brombachseamarathon-Shirt, über ihr fränkisches Urlaubsdomizil unterhalten.

Das Ziel rückt näher. Ein Grasrücken mit Panoramakarte (leider haben wir heute kein Panorama!), noch eine Verpflegungsstation, dann der etwas anspruchsvolle Weg nach unten, der müden Läufern das Kreuz brechen kann (Achtung, Wortspiel).

Die letzten paar 100 m führen durch ein Wohngebiet, noch einen Bogen, dann schnurstracks zum CamboMare. Geschafft. 4:39 h. Ich habe nur 2 Min länger gebraucht wie vor 2 Jahren, als der Kurs noch in der klassischen Distanz stattfand. Ich bekomme meine Medaille, ein Finisher-Funktionsshirt, so viel alkoholfreies Bier, wie ich trinken kann. Es gäbe auch noch Nudeln, aber halte mich erstmal an der flüssigen Nahrung fest. Im Ziel treffe ich auch Thomas Miksch. Er sieht schon wieder so aus, als wäre er gar nicht mitgelaufen. Dank des angenehmen Wetters wird es jetzt so richtig gemütlich. Einige Gespräche, die während des Laufs ihren Anfang nahmen, werden jetzt vertieft.

Der Kemptener Voralpenmarathon ist ein Highlight im süddeutschen Laufkalender, keine Frage. Er führt nicht nur an den Schönheiten und Besonderheiten des Allgäus vorbei, sondern mitten durch sie hindurch und über sie hinweg.

Er lässt dich die Schönheit des Voralpenlands erarbeiten, mit allen Mühen und Strapazen, von denen man später im Ziel sagen wird: das war es wert. Mindestens.



Auszug aus der EL Ca. 45 km: 249 ZE, (205 in 2005), davon 42 Frauen, (38 in 2005), 16,9 % Frauenanteil. 7 h Sollzeit. 1 ZE-3:15 h, 6-3:30, 22-3:45, 46-4:00, 73-4:15, 108-4:30, 140-4:45, 172-5:00 h. HK-25 ZE, M30?, M35-35, M40-54, M45-39, M50-22, M55-11, M60-6, M65-8, M70-1 ZE..

Fotos: Bernd Spring. Logo, Karte, Grafik: Veranstalter
Mä: Sascha Velten, Remscheid SV, M30, hatte die besten Beine in 3:13:08 h. Christian Stork 3:17:33, Michael Barz 3:23:31, Rainer Koch 3:28:52, Thomas Miksch 3:31:19, Torsten Moch 3:32:03, Stefan Blasche 3:36:10, Hubert Roth 3:42:59, Wolfgang Sieder 3:48:24, Sebastian Harz 3:51:37, Andreas Gloger 3:53:32, Klaus Rimmel 3:58:14, Alfred Stadler 4:01:23, Roland Schwarz 4:04:38, Christoph Lux 4:06:18, Hubert Baumgartner 4:11:18, Uli Guranti 4:14:15, Max Kohlbeck 4:16:30, Klaus Knorr 4:18:46, Friedrich Hinderthür 4:19:33, Bernhard Reither 4:24:11, Franz Redinger 4:27:36, Otmar Rüdiger 4:31:51, Helmut Hahn 4:34:57, Thomas Merx 4:37:15, Erwin Bittel 4:39:13, Winfried Wagner 4:40:24, Gerhard Kyrrmayr 4:45:34, Michael Schramm 4:46:56, Bernd Höchtl 4:53:44, Johann Spieker 4:54:52, Roland Laub 4:56:42 h.

Fr: Anneliese Weber, W45, TSV Mindelheim, siegte im Endspurt gegen Julia Alter, TV Rheinau, W30, in 3:49:14 zu 3:49:29 h. Gerti Ott 3:50:16, Dagmar Lübeck 3:53:38, Sabine Kraus 3:57:53, Sabine Zulauf 4:07:15, Inge Raabe 4:10:14, Susanne Sprengel 4:15:04, Margit Neuss 4:19:02, Antje Schuhaj 4:23:54, Brigitte Wiedemann 4:30:40, Uta Magister 4:38:16, Anne Zacharias 4:39:33, Elke Koch 4:42:44, Gerlinde Hochstein 4:46:50, Veronika Heider 4:52:36, Margit Schuler 4:54:42 h.

28,1 km: 123 ZE, (127 in 2005), davon 26 Frauen, (36 in 2005), 21,1 % Frauenanteil
Mä: Thomas Langer, TSV Mindelheim, M35, gewinnt in 1:51:23 h. Michael Veit 2:04:25, Thomas Gunsilius 2:11:27, Wolfgang Meder 2:14:02, Rudi Schädler 2:18:17, Hariolf Schaal 2:22:53, Manfred Kurth 2:24:16, Cornel Mayr 2:26:03, Hans Halder 2:29:21 h.

Fr: Marion Hofmann, TG Viktoria Augsburg, W45, siegt in 2:21:22 h. Nadine Grasse 2:31:50, Inge Gussmann 2:39:19, Andrea Schugg 2:45:49, Karin Schuhmann 2:49:57 h.